

On Ice Camp Sumiswald/ Huttwil

25.08. bis 27.08.2017

Zeit	Freitag 25.08.2017	Zeit	Samstag 26.08.2017	Zeit	Sonntag 27.08.2017	Zeit
06:30:00		06:30:00	06.30 Aufstehen	06:30:00	06.30 Aufstehen	06:30:00
06:45:00		06:45:00	06.45 Frühstück Sumiswald	06:45:00	06.45 Frühstück Sumiswald	06:45:00
07:00:00		07:00:00		07:00:00	Zimmeraufäumen und Schlüssel Abgabe	07:00:00
07:15:00		07:15:00		07:15:00		07:15:00
07:30:00	07.30 Besammlung Staff Campus Huttwil	07:30:00	Freizeit	07:30:00		07:30:00
07:45:00		07:45:00	Spielvorbereitung Gruppe 2	07:45:00		07:45:00
08:00:00		08:00:00	08.00 Transfer nach Huttwil	08:00:00	08.00 Transfer nach Huttwil	08:00:00
08:15:00	08.15 -08.30 Besammlung Team Campus Huttwil	08:15:00		08:15:00		08:15:00
08:30:00		08:30:00		08:30:00		08:30:00
08:45:00	08.30 Opening: Ziele, Erwartungen, Ablauf	08:45:00	08.45 Teambuilding	08:45:00	Spiel Vorbereitung	08:45:00
09:00:00	09.00-09.15 Warm Up (Yan)	09:00:00		09:00:00	Gruppe 1	09:00:00
09:15:00	09.15-11.45 Test Teil 1	09:15:00		09:15:00	Gruppe 2	09:15:00
09:30:00		09:30:00	Spielvorbereitung Gruppe 1	09:30:00	09.30 Warm Up Gruppe 1	09:30:00
09:45:00	6 Stationen à 20min	09:45:00		09:45:00		09:45:00
10:00:00	Rückenkrafttest (6) - Babs, Martina	10:00:00	Freizeit	10:00:00		10:00:00
10:15:00	Standweitspr. (3) / Medizinballwurf (2) - Sevi	10:15:00		10:15:00	10.15 - 11.00	10:15:00
10:30:00	CKKU-Test (1) - Ändu	10:30:00	10.30 Warm Up Gruppe 1	10:30:00	Estraining Gr. 1	10:30:00
10:45:00	Interwall - Nicole	10:45:00		10:45:00		10:45:00
11:00:00	Illinois Agility Test (7) - Yan	11:00:00		11:00:00	Cool Down	11:00:00
11:15:00	Standhochsprung (4) - Caro	11:15:00	11.15 - 12.00	11:15:00		11:15:00
11:30:00		11:30:00	Estraining Gr. 1	11:30:00		11:30:00
11:45:00	11.45 Cool Down	11:45:00		11:45:00	11.45 Mittagessen für spielendes Team	11:45:00
12:00:00		12:00:00	Cool Down	12:00:00		12:00:00
12:15:00		12:15:00		12:15:00		12:15:00
12:30:00	12.30 Mittagessen	12:30:00	12.30 Mittagessen für spielendes Abendteam	12:30:00	Freizeit	12:30:00
12:45:00		12:45:00		12:45:00		12:45:00
13:00:00		13:00:00		13:00:00		13:00:00
13:15:00	Freizeit	13:15:00	13.15 Warm Up On Ice	13:15:00		13:15:00
13:30:00		13:30:00	13.30 Game SUI U16 vs SC Langenthal SWHLB	13:30:00	Spielvorbereitung Gruppe 1	13:30:00
13:45:00		13:45:00		13:45:00		13:45:00
14:00:00	13.45-14.30 Theorie	14:00:00		14:00:00	14:00 Warm Up Off-Ice	14:00:00
14:15:00		14:15:00		14:15:00		14:15:00
14:30:00		14:30:00		14:30:00		14:30:00
14:45:00	14.45-15.00 Warm Up (Nicole)	14:45:00		14:45:00	14.45 Warm Up On Ice	14:45:00
15:00:00	15.00-15.30 2.4 km Lauf (8) (2 Gruppen)	15:00:00		15:00:00	15.00 Game SUI U16 vs EV Bomo Thun SWHLA	15:00:00
15:15:00		15:15:00		15:15:00		15:15:00
15:30:00	Freizeit	15:30:00	Cool Down	15:30:00		15:30:00
15:45:00		15:45:00		15:45:00		15:45:00
16:00:00		16:00:00	16.00 Warm Up Off-Ice	16:00:00		16:00:00
16:15:00	16.15 Warm Up 1	16:15:00		16:15:00	Freizeit	16:15:00
16:30:00		16:30:00		16:30:00		16:30:00
16:45:00		16:45:00	16.45 Warm Up On Ice	16:45:00		16:45:00
17:00:00	17.00 Estraining Gr.1	17:00:00	17.00 Game SUI U16 vs EHC Brandis SWHLB	17:00:00	Cool Down	17:00:00
17:15:00	Rumpfkrafttest (5) Beinstabi	17:15:00		17:15:00		17:15:00
17:30:00	Umziehen	17:30:00		17:30:00		17:30:00
17:45:00		17:45:00		17:45:00		17:45:00
18:00:00	Umziehen	18:00:00	18.00 Estraining Gr.2	18:00:00	Selektion Winter Kader 25 Feld 5 TH	18:00:00
18:15:00		18:15:00		18:15:00	Einkleiden Winter Kader	18:15:00
18:30:00	Off Ice Gruppe 1	18:30:00		18:30:00		18:30:00
18:45:00	Rumpfkrafttest (5) Beinstabi	18:45:00		18:45:00		18:45:00
19:00:00		19:00:00	Cool Down	19:00:00	ca 19.00 Entlassung	19:00:00
19:15:00	Cool Down	19:15:00		19:15:00		19:15:00
19:30:00	19.30 Nachtessen Eishalle	19:30:00	19.30 Feedback Games (alle)	19:30:00		19:30:00
19:45:00		19:45:00		19:45:00		19:45:00
20:00:00		20:00:00	20.00-20.45 Nachtessen Alle	20:00:00		20:00:00
20:15:00		20:15:00		20:15:00		20:15:00
20:30:00	20.30 Transfer nach Sumiswald	20:30:00		20:30:00		20:30:00
20:45:00	Anschliessend Zimmerbezug	20:45:00		20:45:00		20:45:00
21:00:00		21:00:00	21.00 Transfer nach Sumiswald	21:00:00		21:00:00
21:15:00	21.00 Gruppeneinteilung Samstag	21:15:00		21:15:00		21:15:00
21:30:00		21:30:00		21:30:00		21:30:00
21:45:00	21.45 Nachtruhe	21:45:00	Freizeit	21:45:00		21:45:00
22:00:00	22.00 Staffsitzung	22:00:00		22:00:00		22:00:00
22:15:00		22:15:00	22.15 Nachtruhe	22:15:00		22:15:00
22:30:00		22:30:00	22.30 Staffsitzung	22:30:00		22:30:00
22:45:00		22:45:00		22:45:00		22:45:00
23:00:00		23:00:00		23:00:00		23:00:00
23:15:00		23:15:00		23:15:00		23:15:00
23:30:00		23:30:00		23:30:00		23:30:00