



SWISS ICE HOCKEY SOMMERCAMP U-15 ZENTRALSCHWEIZ IN ENGELBERG 2011



Zeit	Montag, 18. Juli 2011		Dienstag, 19. Juli 2011		Mittwoch, 20. Juli 2011		Donnerstag, 21. Juli 2011		Freitag, 22. Juli 2011		Zeit
	Team Nord	Team Süd	Team Nord	Team Süd	Team Nord	Team Süd	Team Nord	Team Süd	Team Nord	Team Süd	
06:00											06:00
06:15											06:15
06:30											06:30
06:45											06:45
07:00											07:00
07:15											07:15
07:30											07:30
07:45											07:45
08:00											08:00
08:15											08:15
08:30											08:30
08:45		Besammlg 08:45 Uhr									08:45
09:00		Info									09:00
09:15		Materialabgabe									09:15
09:30		W'up off ice									09:30
09:45		09:15 - 10:00 Uhr									09:45
10:00											10:00
10:15											10:15
10:30	Besammlg 10:30 Uhr										10:30
10:45	Info										10:45
11:00	Materialabgabe										11:00
11:15											11:15
11:30											11:30
11:45											11:45
12:00	Vorbereitung Training										12:00
12:15											12:15
12:30											12:30
12:45											12:45
13:00	Eistraining 12:15 - 13:45 Uhr										13:00
13:15											13:15
13:30											13:30
13:45											13:45
14:00											14:00
14:15	Cool down										14:15
14:30	Duschen										14:30
14:45											14:45
15:00	14:30 Mittagessen										15:00
15:15											15:15
15:30											15:30
15:45	Zimmerbezug										15:45
16:00	15:15 - 16:00 Uhr										16:00
16:15											16:15
16:30	Einführung Spezialtraining										16:30
16:45	Konditionsdefizite alle										16:45
17:00	16:00 - 17:00 Uhr										17:00
17:15											17:15
17:30	Vorbereitung Training										17:30
17:45											17:45
18:00											18:00
18:15	Eistraining 17:30 - 19:00 Uhr										18:15
18:30											18:30
18:45											18:45
19:00											19:00
19:15											19:15
19:30	Cool down										19:30
19:45	Duschen										19:45
20:00											20:00
20:15	19:45 Nachtessen										20:15
20:30											20:30
20:45											20:45
21:00											21:00
21:15											21:15
21:30											21:30
21:45											21:45
22:00											22:00
22:15											22:15
22:30											22:30
22:45											22:45