



Hockey Camps Basel

Trainingsplan Spring Camp I

01. April 2017			02. April 2017		
Gruppe 1	Gruppe 2	Torhüter	Gruppe 1	Gruppe 2	Torhüter
				Eintreffen 6:15	
7.00			7.00	Umziehen 6:30 - 7:00	7.00
				Eistraining 7:00 - 8:00	
			8.00	Umziehen 8:00 - 8:30	8.00
				Theorie 8:30 - 9:00	
				Umziehen/Zwischenverpflegung 9:00 - 9:30	
			9.00	Eistraining 9:30-10:30	9.00
				Umziehen/Duschen 10:30 - 11:00	
				Mittagessen 11:00 - 11:45	
			10.00	Umziehen 11:45 - 12:00	10.00
				Off-Ice Training 12:00 - 13:15	
				Theorie/Video 13:15 - 15:00	
				Umziehen/Zwischenverpflegung 15:00 - 15:30	
			11.00	Off-Ice Spiel 15:30-16:45	11.00
				Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 16:45 - 17:30	
				Entlassung 17:30	
			12.00		12.00
				Entlassung 18:00	
			13.00		13.00
			14.00		14.00
			15.00		15.00
			16.00		16.00
			17.00		17.00
			18.00		18.00
			19.00		19.00