



# Hockey Camps Basel

## Trainingsplan Spring Camp III

25. Mai 2017				26. Mai 2017			
Gruppe 1		Gruppe 2	Torhüter Gruppe 2	Gruppe 1		Gruppe 2	Torhüter Gruppe 2
8.00	Eintreffen 7:30			8.00	Eintreffen 7:30		
	Garderobe einrichten/Umziehen 7:45 - 8:30	Eintreffen 7:45	8.00 8.00		Umziehen 7:45 - 8:15	Eintreffen 7:45	
		Garderobe einrichten/Umziehen 8:00 - 8:30				Umziehen 8:00 - 8:15	
9.00	Eistraining 8:30 - 9:45	Off-Ice Training 8:30 - 9:45	9.00 9.00		Eistraining 8:15 - 9:30	Off-Ice Training 8:15 - 9:30	
					Umziehen 9:30 - 10:00	Umziehen 9:30 - 10:00	
10.00	Umziehen 9:45 - 10:15	Umziehen 9:45 - 10:15	10.00 10.00		Off-Ice Spiel 10:00 - 10:45	Eistraining 10:00 - 11:15	
	Off-Ice Training 10:15 - 11:30	Eistraining 10:15 - 11:30			Umziehen/Evtl. Duschen 10:45 - 11:15		
					Mittagessen 11:15 - 12:00	Umziehen/Evtl. Duschen 11:15 - 11:45	
11.00	Umziehen/Evtl. Duschen 11:30 - 12:00	Umziehen 11:30 - 12:00	12.00 12.00		Umziehen 12:00 - 12:30	Theorie 11:45 - 12:30	
	Mittagessen 12:00 - 12:45	Off-Ice Spiel 12:00 - 12:45			Eistraining 12:30 - 13:30	Mittagessen 12:30 - 13:15	
	Umziehen 12:45 - 13:15	Umziehen/Evtl. Duschen 12:45 - 13:00	13.00 13.00		Umziehen 13:30 - 14:00	Umziehen 13:15 - 13:45	
	Eistraining 13:15 - 14:30	Mittagessen 13:15 - 14:00			Off-Ice Training 14:00 - 15:15	Eistraining 13:45 - 15:00	
		Theorie 13:45 - 14:30					
14.00	Umziehen 14:30 - 15:00	Umziehen 14:30 - 15:00	15.00 15.00		Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 15:15 - 16:00	Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 15:00 - 15:45	
	Off-Ice Training 15:00 - 16:15	Eistraining 15:00 - 16:15			Entlassung 16:00	Entlassung 15:45	
	Umziehen/Duschen 16:15 - 16:45	Umziehen/Duschen 16:15 - 16:45					
17.00	Entlassung 16:45	Entlassung 16:45	17.00 17.00				
18.00			18.00 18.00				