



# Hockey Camps Basel

## Trainingsplan Juli-Camp

30. Juli 2018				31. Juli 2018			
Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2	Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2
8.00				8.00	8.00		8.00
	<b>Eintreffen 8:30</b>				<b>Eintreffen 8:30</b>	<b>Eintreffen 8:30</b>	
9.00	Garderobe einrichten / Umziehen 8:45-9:15	<b>Eintreffen 8:45</b>	Garderobe einrichten/ Umziehen	9.00	9.00	Umziehen 8:45-9:15	9.00
10.00	<b>Eistraining 9:15-10:30</b>	<b>Off-Ice Training 9:15-10:15</b>		10.00	10.00	<b>Off-Ice Training 9:00-10:15</b>	<b>Eistraining 9:15 - 10:30</b>
	Umziehen 10:30-10:45	Umziehen 10:15-10:45			Umziehen 10:15-10:45	Umziehen 10:30-11:00	
11.00	<b>Off-Ice Training 10:45-11:45</b>	<b>Eistraining 10:45-12:00</b>		11.00	11.00	<b>Eistraining 10:45-12:00</b>	<b>Off-Ice Training 11:00-12:00</b>
12.00	Umziehen (Duschen) 11:45-12:00	Umziehen (Duschen) 12:00-12:30		12.00	12.00	Umziehen (Duschen) 12:00-12:15	Umziehen (Duschen) 12:00-12:15
	Mittagessen 12:00-12:30	Umziehen (Duschen) 12:00-12:30			<b>Theorie 12:15-12:45</b>	Mittagessen 12:15-13:00	
13.00	Freizeit 12:30-13:00	Mittagessen 12:30-13:15		13.00	13.00	Mittagessen 12:45-13:15	
	Umziehen 13:00-13:30	Umziehen 13:15-13:30			Umziehen 13:15-13:30	Umziehen 13:00-13:30	
14.00	<b>Eistraining 13:30-14:45</b>	<b>Off-Ice Training 13:30-14:30</b>		14.00	14.00	<b>Off-Ice Training 13:30-14:30</b>	<b>Eistraining 13:30 - 14:45</b>
15.00	Umziehen 14:45-15:15	Umziehen 14:30-15:00		15.00	15.00	Umziehen 14:30-15:00	Umziehen 14:45-15:15
16.00	<b>Off-Ice Training 15:15-16:30</b>	<b>Eistraining 15:00-16:15</b>		16.00	16.00	<b>Eistraining 15:00 - 16:15</b>	<b>Off-Ice Training 15:15-16:15</b>
	Umziehen/Duschen 16:30-17:00	Umziehen/Duschen 16:15-16:45			Umziehen/Duschen 16:15-16:45	Umziehen/Duschen 16:15-16:45	
17.00	<b>Entlassung 17:00</b>	<b>Entlassung 16:45</b>		17.00	17.00	<b>Entlassung 16:45</b>	<b>Entlassung 16:45</b>
18.00				18.00	18.00		18.00