



Hockey Camps Basel

Trainingsplan April-Camp 2019

27. April 2019				28. April 2019			
Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2	Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2
7.00				7.00	7.00		7.00
8.00				8.00	8.00		8.00
9.00				9.00	9.00		9.00
	Eintreffen 9:00		Eintreffen 8:45		Eintreffen 7:45		Eintreffen 7:45
	Garderobe einrichten/Umziehen 9:15 - 9:45		Garderobe einrichten/Umziehen 9:00 - 9:45		Umziehen 8:00 - 8:15		Umziehen 8:00 - 8:30
	Off-Ice Training 9:45 - 10:45		Eistraining 9:45 - 11:00		Off-Ice Training 8:15 - 9:30		Eistraining 8:30 - 9:45
	Umziehen 10:45 - 11:15		Umziehen (Duschen) 11:00 - 11:30		Umziehen 9:30 - 10:00		Umziehen 9:45-10:15
	Eistraining 11:15 - 12:30		Mittagessen 11:30 - 12:15		Eistraining 10:00 - 11:15		Cool Down 10:15 - 10:45
	Umziehen (Duschen) 12:30 - 13:00		Umziehen 12:15 - 12:30		Umziehen (Duschen) 11:15 - 11:45		Umziehen (Duschen) 10:45 - 11:00
	Mittagessen 13:00-13:30		Off-Ice Training 12:30- 13:30		Mittagessen 11:45 - 12:30		Mittagessen 11:00 - 11:45
	Umziehen 13:30 - 13:45		Umziehen 13:30 - 14:00		Pause		Umziehen 11:45 - 12:00
	Off-Ice Training 13:45 - 14:45		Eistraining 14:00 - 15:00		Umziehen 12:45 - 13:00		Warm Up 12:00 - 12:45
	Umziehen 14:45 - 15:15		Umziehen 15:00 - 15:30		Off-Ice Training 13:00 - 14:15		Umziehen 12:45 - 13:15
	Eistraining 15:15 - 16:30		Off-Ice Training 15:30 - 16:30		Umziehen 14:15 - 14:45		Eistraining 13:15 - 14:30
	Umziehen/Duschen 16:30 - 17:00		Umziehen/Duschen 16:30 - 17:00		Eistraining 14:45 - 16:15		Umziehen 14:30-15:00
	Entlassung 17:00		Entlassung 17:00		Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 16:15 - 17:00		Off-Ice Training 15:00 - 16:15
					Entlassung 17:00		Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 16:15 - 17:00
18.00				18.00			18.00
19.00				19.00			19.00