



Hockey Camps Basel

Trainingsplan Mai-Camp 2019

11. Mai 2019				12. Mai 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		Cool Down 11:30 - 12:00		Eistraining 10:00 - 11:15		Off-Ice Training 10:15 - 11:30
	Umziehen (Duschen) 12:30 - 13:00		Umziehen 12:00 - 12:15		Umziehen (Duschen) 11:15 - 11:45		Umziehen (Duschen) 11:30 - 11:45
	Mittagessen 13:00 - 13:45		Mittagessen 12:15 - 12:45		Mittagessen 11:45 - 12:30		Theorie 11:45 - 12:30
	Pause		Umziehen 12:45 - 13:00		Theorie 12:30 - 13:00		Mittagessen 12:30 - 13:15
	Umziehen 14:00 - 14:15		Warm Up 13:00 - 13:45		Freizeit 13:00 - 14:15		Freizeit 13:00 - 14:15
	Off-Ice Training 14:15 - 15:15		Umziehen 13:45 - 14:15		Umziehen 14:15 - 14:30		Umziehen 14:15 - 14:45
	Umziehen 15:15 - 15:45		Eistraining 14:15 - 15:30		Off-Ice Training 14:30 - 15:45		Eistraining 14:45 - 16:00
	Eistraining 15:45 - 17:15		Umziehen 15:30 - 16:00		Umziehen 15:45 - 16:15		Umziehen 16:00 - 16:30
	Umziehen/Duschen 17:15 - 17:45		Off-Ice Training 16:00 - 17:00		Eistraining 16:15 - 17:45		Off-Ice Training 16:30 - 17:30
	Entlassung 17:45		Umziehen/Duschen 17:00 - 17:30		Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 17:45 - 18:30		Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 17:30 - 18:15
			Entlassung 17:30		Entlassung 18:30		Entlassung 18:15
19.00				19.00	19.00		19.00