



# Hockey Camps Basel

## Trainingsplan April-Camp 2019

Samstag, 27. April 2019				Sonntag, 28. April 2019			
Gruppe 1		Gruppe 2	Torhüter	Gruppe 1		Gruppe 2	Torhüter
7.00				7.00			7.00
8.00				8.00			8.00
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	
						Entlassung 17:00	
18.00				18.00			18.00
19.00				19.00			19.00