



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 - 8:15 |
| | Off-Ice Training 9:45 - 10:45 | | Eistraining 9:45 - 11:00 | | Eistraining 8:30 - 9:45 | | Off-Ice Training 8:15 - 9:30 |
| | Umziehen 10:45 - 11:15 | | Umziehen 11:00 - 11:30 | | Umziehen 9:45-10:15 | | Umziehen 9:30 - 10:00 |
| | Eistraining 11:15 - 12:30 | | Cool Down 11:30 - 12:00 | | Off-Ice Training 10:15 - 11:30 | | Eistraining 10:00 - 11:15 |
| | Umziehen (Duschen) 12:30 - 13:00 | | Umziehen (Duschen) 12:00 - 12:15 | | Umziehen (Duschen) 11:30 - 11:45 | | Umziehen (Duschen) 11:15 - 11:45 |
| | Mittagessen 13:00 - 13:45 | | Mittagessen 12:15 - 13:00 | | Theorie 11:45 - 12:30 | | Mittagessen 11:45 - 12:30 |
| | Pause | | Umziehen 13:00 - 13:15 | | Mittagessen 12:30 - 13:15 | | Theorie 12:30 - 13:00 |
| | Umziehen 14:00 - 14:15 | | Warm Up 13:15 - 13:45 | | Freizeit 13:15 - 14:15 | | Freizeit 13:00 - 14:15 |
| | Off-Ice Training 14:15 - 15:15 | | Umziehen 13:45 - 14:15 | | Umziehen 14:15 - 14:45 | | Umziehen 14:15 - 14:30 |
| | Umziehen 15:15 - 15:45 | | Eistraining 14:15 - 15:30 | | Eistraining 14:45 - 16:00 | | Off-Ice Training 14:30 - 15:45 |
| | Eistraining 15:45 - 17:15 | | Umziehen 15:30 - 16:00 | | Umziehen 16:00 - 16:30 | | Umziehen 15:45 - 16:15 |
| | Umziehen/Duschen 17:15 - 17:45 | | Off-Ice Training 16:00 - 17:00 | | Off-Ice Training 16:30 - 17:30 | | Eistraining 16:15 - 17:45 |
| | Entlassung 17:45 | | Umziehen/Duschen 17:00 - 17:30 | | Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 17:30 - 18:15 | | Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 17:45 - 18:30 |
| | | | Entlassung 17:30 | | Entlassung 18:15 | | Entlassung 18:30 |
| 19.00 | | | | 19.00 | 19.00 | | 19.00 |