



Hockey Camps Basel

Trainingsplan Auffahrts-Camp

Donnerstag, 30. Mai 2019				Freitag, 31. Mai 2019				Samstag, 1. Juni 2019				Sonntag, 2. Juni 2019			
Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2	Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2	Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2	Gruppe 1	Torhüter 1	Gruppe 2	Torhüter 2
		Eintreffen 7:15				Eintreffen 7:30									
Eintreffen 7:30		Garderobe einrichten/Umziehen 7:30 - 8:15		Eintreffen 7:45		Umziehen 8:00 - 8:15									
Garderobe einrichten / Umziehen 7:45 - 8:15				Umziehen 8:00 - 8:15		Umziehen 7:45 - 8:15									
Off-Ice Training 8:15 - 9:15		Eisttraining 8:15 - 9:30		Off-Ice Training 8:15 - 9:15		Eisttraining 8:15 - 9:30									
Umziehen 9:15 - 9:45		Umziehen 9:30 - 10:00		Umziehen 9:15 - 9:45		Umziehen 9:30 - 10:00									
Eisttraining 9:45 - 11:00		Off-Ice Training 10:00 - 11:00		Eisttraining 9:45 - 11:00		Off-Ice Training 10:00 - 11:00		Off-Ice Training 9:30 - 10:45		Eisttraining 9:45 - 11:00		Off-Ice Training 9:30 - 10:45		Eisttraining 9:45 - 11:00	
Umziehen (Duschen) 11:00 - 11:30		Umziehen (Duschen) 11:00 - 11:15		Umziehen (Duschen) 11:00 - 11:30		Umziehen (Duschen) 11:00 - 11:15		Umziehen 10:45 - 11:15		Umziehen 11:00 - 11:30		Umziehen 10:45 - 11:15		Umziehen 11:00 - 11:30	
Freizeit 11:30 - 12:00		Mittagessen 11:15 - 12:00		Freizeit 11:30 - 12:00		Mittagessen 11:15 - 12:00		Eisttraining 11:15 - 12:30		Cool Down 11:30 - 12:00		Eisttraining 11:15 - 12:30		Cool Down 11:30 - 12:00	
										Umziehen (Duschen) 12:00 - 12:15				Umziehen (Duschen) 12:00 - 12:15	
Mittagessen 12:00 - 12:45		Freizeit 12:00 - 12:45		Mittagessen 12:00 - 12:45		Freizeit 12:00 - 12:45		Umziehen (Duschen) 12:30 - 13:00		Mittagessen 12:15 - 13:00		Umziehen (Duschen) 12:30 - 13:00		Mittagessen 12:15 - 13:00	
Umziehen 12:45 - 13:00		Umziehen 12:45 - 13:15		Umziehen 12:45 - 13:00		Umziehen 12:45 - 13:15		Mittagessen 13:00 - 13:45		Warm-Up 13:00 - 13:30		Mittagessen 13:00 - 13:45		Warm-Up 13:00 - 13:30	
Off-Ice Training 13:00 - 14:15		Eisttraining 13:15 - 14:30		Off-Ice Training 13:00 - 14:15		Eisttraining 13:15 - 14:30		Umziehen 13:45 - 14:00		Umziehen 13:30 - 14:00		Umziehen 13:45 - 14:00		Umziehen 13:30 - 14:00	
Umziehen 14:15 - 14:45		Umziehen 14:30 - 15:00		Umziehen 14:15 - 14:45		Umziehen 14:30 - 15:00		Off-Ice Training 14:00 - 15:00		Eisttraining 14:00 - 15:15		Off-Ice Training 14:00 - 15:00		Eisttraining 14:00 - 15:15	
Eisttraining 14:45 - 16:15		Off-Ice Training 15:00 - 16:15		Eisttraining 14:45 - 16:00		Off-Ice Training 15:00 - 16:15		Umziehen 15:00 - 15:30		Umziehen 15:15 - 15:45		Umziehen 15:00 - 15:30		Umziehen 15:15 - 15:45	
Umziehen/Duschen 16:15 - 16:45		Umziehen/Duschen 16:15-16:30		Umziehen/Duschen 16:00 - 16:30		Umziehen/Duschen 16:15-16:30		Eisttraining 15:30-16:45		Off-Ice Training 15:45 - 16:45		Eisttraining 15:30-16:45		Off-Ice Training 15:45 - 16:45	
		Entlassung 16:30		Entlassung 16:30		Entlassung 16:30									
Entlassung 16:45				Entlassung 16:30				Umziehen/Duschen 16:45 - 17:15		Umziehen/Duschen 16:45 - 17:00		Umziehen/Duschen 16:45 - 17:15		Umziehen/Duschen 16:45 - 17:00	
								Entlassung 17:15		Entlassung 17:00		Entlassung 17:15		Entlassung 17:00	