

# Hockey Camps Basel

## Trainingsplan April-Camp 2020



25. April 2020		26. April 2020	
Gruppe 1*	Gruppe 2	Gruppe 1*	Gruppe 2
6.00		6.00	
7.00		7.00	
8.00		8.00	
9.00		9.00	
10.00		10.00	
11.00		11.00	
12.00		12.00	
13.00		13.00	
14.00		14.00	
15.00		15.00	
16.00		16.00	
17.00		17.00	
18.00		18.00	
19.00		19.00	
	<b>Eintreffen 08:45</b>		<b>Eintreffen 06:45</b>
	Garderobe einrichten & Umziehen 9:00 - 09:45		Umziehen 07:00 - 07:30
	<b>Eistraining 09:45 - 11:00</b>		<b>Eistraining 07:30 - 08:45</b>
	Umziehen 11:00 - 11:30		Umziehen 08:45 - 09:15
	<b>Off-Ice Training 11:30 - 12:30</b>		<b>Off-Ice Training 09:15 - 10:15</b>
	Umziehen & Duschen 12:30 - 12:45		Theorie / Video 09:30 - 10:15
	<b>Mittagessen 12:45 - 13:30</b>		Anfahrt mit Büssli 10:15 - 10:45
	Freizeit 13:30 - 13:45		Freizeit 10:45 - 11:00
	Umziehen 13:45 - 14:15		<b>Mittagessen 11:00 - 11:45</b>
	<b>Eistraining 14:15 - 15:30</b>		Freizeit 11:45 - 12:00
	Umziehen 15:30 - 16:00		Umziehen 12:00 - 12:30
	<b>Off-Ice Training 16:00 - 17:00</b>		<b>Eistraining 12:30 - 13:30</b>
	Umziehen & Duschen 17:00 - 17:30		Umziehen 13:30 - 14:00
	<b>Entlassung 17:30</b>		<b>Off-Ice Cool down 14:00 - 14:45</b>
			Umziehen & Duschen / Garderobe putzen 14:45 - 15:30
			<b>Entlassung 15:30</b>
			Umziehen 14:15 - 14:45
			<b>Off-Ice Training 14:45 - 15:45</b>
			Umziehen 15:45 - 16:15
			<b>Eistraining 16:15 - 17:30</b>
			Umziehen & Duschen / Garderobe putzen 17:30 - 18:15
			<b>Entlassung 18:15</b>

\*Die Einteilung der Gruppen wird zu einem späteren Zeitpunkt per Mail bekannt gegeben.