

# Hockey Camps Basel

## Trainingsplan Mai-Camp 2020



| 9. Mai 2020 |  | 10. Mai 2020                      |                                   |
|-------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Gruppe 1    | Gruppe 2 & Torhüter                          | Gruppe 1 & Torhüter               | Gruppe 2                          |
| 6.00        |  | 6.00                              | 8.00                              |
| 7.00        |  | 7.00                              | 7.00                              |
| 8.00        |  | 8.00                              | 8.00                              |
| 9.00        | Eintreffen 08:45                             | Eintreffen 08:45                  | Eintreffen 09:00                  |
|             | Garderobe einrichten & Umziehen 9:00 - 09:45 | Umziehen 09:00 - 09:15            | Umziehen 9:15 - 09:45             |
| 10.00       | Eistraining<br>09:45 - 11:00                 | Off-Ice Training<br>09:15 - 10:30 | Eistraining<br>09:45 - 11:00      |
|             | Umziehen 10:30 - 11:15                       | Umziehen 10:30 - 11:15            | Umziehen 11:00 - 11:30            |
| 11.00       | Off-Ice Training<br>11:30 - 12:30            | Eistraining<br>11:15 - 12:45      | Off-Ice Training<br>11:30 - 12:30 |
|             | Umziehen & Duschen 12:30 - 12:45             | Umziehen 12:45 - 13:15            | Umziehen & Duschen 12:30 - 12:45  |
| 13.00       | Mittagessen 12:45 - 13:30                    | Freizeit 13:15 - 13:30            | Mittagessen 12:45 - 13:30         |
|             | Freizeit 13:30 - 13:45                       | Mittagessen 13:30 - 14:15         | Freizeit 13:30 - 13:45            |
| 14.00       | Umziehen 13:45 - 14:15                       | Umziehen 14:15 - 14:30            | Umziehen 13:45 - 14:15            |
|             | Eistraining<br>14:15 - 15:30                 | Off-Ice Warm up<br>14:30 - 15:15  | Eistraining<br>14:15 - 15:30      |
|             | Umziehen 15:30 - 16:00                       | Umziehen 15:15 - 15:45            | Umziehen 15:30 - 16:00            |
| 16.00       | Off-Ice Training<br>16:00 - 17:00            | Eistraining<br>15:45 - 17:00      | Off-Ice Training<br>16:00 - 17:00 |
|             | Umziehen & Duschen 17:00 - 17:30             | Umziehen & Duschen 17:00 - 17:30  | Umziehen & Duschen 17:00 - 17:30  |
|             | Entlassung 17:30                             | Entlassung 17:30                  | Entlassung 17:30                  |
| 18.00       |  | 18.00                             | 18.00                             |
| 19.00       |  | 19.00                             | 19.00                             |