

Trainingslagerplan

U14

30. Juli - 02. August 2017

Sonntag, 30.07.	08:00	Treff
	08:15	Begrüßung
	09:00 - 09:50	Eis
	10:15 - 11:15	Athletik
	12:00	Mittagessen
	14:00 - 15:00	Eis
	15:15	Vesper
	16:30 - 17:50	Eis
Montag, 31.07.	06:40	Treff
	07:00 - 07:50	Eis
	08:15 - 09:15	Athletik (Spiele)
	09:45	Frühstück
	10:45 - 11:45	Theorie/Video
	12:00	Mittagessen
	13:30 - 14:20	Eis
	14:45 - 15:15	cool-down (Stretching)
15:30	Vesper	
Dienstag, 01.08.	06:40	Treff
	07:00 - 07:50	Eis
	08:15 - 09:15	cool-down (Stretching)
	09:45	Frühstück
	10:15 - 12:00	Pause
	12:30 - 13:20	Eis
	13:45	Mittagessen
	15:00 - 16:00	Athletik (Spiele)
16:30	Vesper	
Mittwoch, 02.08.	07:30	Treff
	08:00 - 08:50	Eis
	09:00 - 09:45	cool-down (Stretching)
	10:00	Taschenpacken
	11:30	Mittagessen
	12:15	Abfahrt nach Litvinov
	13:45	Treff in Litvinov/Spielvorbereitung
	15:00	Spiel vs. Litvinov
	17:45	Abfahrt
	19:00	Ankunft Eisstadion Chemnitz