

# Trainingslagerplan

U16

27.-30. Juli 2017

---

Donnerstag, 27.07.	11:00	Treff
	11:15	Begrüßung
	11:30 - 12:00	warm-up (Off Ice)
	12:30 - 13:20	Eis
	13:45	Mittagessen
	14:15 - 15:30	Pause
	15:45	Vesper
	16:30 - 17:30	Athletik
	18:30 - 19:30	Eis
Freitag, 28.07.	06:40	Treff
	07:00 - 07:50	Eis
	08:15 - 09:15	cool-down (Blackroll - Stretching)
	09:30	Frühstück
	10:30 - 12:15	Pause
	12:30 - 13:30	Athletik
	13:45	Mittagessen
	15:30 - 16:00	warm-up (Off Ice)
	16:30 - 17:20	Eis
Samstag, 29.07.	06:50	Treff
	07:15 - 08:45	Eis
	09:00 - 09:30	cool-down (Blackroll - Stretching)
	09:45	Frühstück
	11:00 - 12:00	Theorie/Video
	12:15	Mittag
	14:00 - 14:50	Eis
	15:30	Vesper
	16:30-19:00	Teambuilding & anschl. Grillen
Sonntag, 30.07.	08:45	Treff
	09:00 - 09:30	warm-up (Off Ice)
	10:00 - 10:50	Eis
	11:15	Taschenpacken
	11:30	Mittagessen
	12:15	Abfahrt nach Kadan
	13:30	Treff in Kadan/Spielvorbereitung
	15:00	Spiel vs. Kadan
	17:45	Abfahrt
	19:00	Ankunft Eisstadion Chemnitz