

Trainingslagerplan

U19

24.-27. Juli 2017

Montag, 24.07.	12:00	Treff
	12:15	Begrüßung
	12:30 - 13:00	warm-up (Off Ice)
	13:30 - 14:20	Eis
	14:30	Mittagessen
	15:30 - 16:15	Athletik
	dazwischen	kl. Verpflegung (Müsliriegel, Obst, Getränke)
	17:00 - 18:30	Eis
Dienstag, 25.07.	06:40	Treff
	07:00 - 07:50	Eis
	08:15 - 09:15	Athletik
	09:30	Frühstück
	12:30 - 13:20	Eis
	14:00	Mittagessen
	14:30 - 17:00	Pause (ggf. Freibad)
	17:00	Vesper
	17:15 - 18:00	Theorie/Video
	18:30 - 20:00	Eis
Mittwoch, 26.07.	06:40	Treff Gruppe 1
	07:00 - 07:50	Eis Gruppe 1: 2/3 Spieler - 1/3 Torhüter
	08:15 - 09:15	cool-down (Blackroll - Stretching)
	07:40	Treff Gruppe 2
	08:00 - 08:50	Eis Gruppe 2: 2/3 Spieler - 1/3 Torhüter
	09:00 - 09:30	cool-down (Blackroll - Stretching)
	10:00	Frühstück
	11:00 - 13:00	Pause
	13:30 - 14:20	Eis
	14:30	Mittagessen
	15:30 - 16:30	Athletik - Spiele
	17:00 - 19:30	Teambuilding/Grillen
Donnerstag, 27.07.	06:40	Treff
	07:00 - 07:50	Eis
	08:15 - 09:15	cool-down (Blackroll - Stretching)
	09:30	Frühstück
	10:30-11:30	Theorie/Video
	12:00	Mittagessen
	13:00-17:00	Pause (ggf. Freibad)
	17:30	Abendessen
	18:45 - 19:15	warm-up (Off Ice)
	19:45 - 20:45	Eis Trainingsspiel