

Trainingslagerplan

U12

02. - 05. August 2017

Mittwoch, 02.08.	06:30	Treff
	07:00 - 07:50	Eis
	08:15	Begrüßung
	09:30	Frühstück
	10:30 - 11:30	Athletik
	12:00	Mittagessen
	13:30 - 14:20	Eis
	14:45 - 15:15	cool-down (Stretching)
	15:30	Vesper
Donnerstag, 03.08.	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
Freitag, 04.08.	06:40	Treff
	07:00 - 07:50	Eis
	08:15 - 09:15	cool-down (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, 05.08.	10:15	Treff
	10:30 - 11:30	Athletik
	12:00	Mittagessen
	12:30-13:30	Pause
	14:00-15:30	Eis - Trainingsspiel
	15:45	Vesper
	16:00	Ende