

Trainingslagerplan

U17

05.-08. August 2019

Montag, 05.08.2019

06:15	Treff
06:30	Begrüßung / Einteilung
07:00-07:50	Eis
08:30	Frühstück
09:45-10:45	Stocktechnik off-ice; TW off-ice
11:15	Mittagessen
13:00-14:15	Eis
14:45-15:45	Nachbereitung / cool down

Dienstag, 06.08.2019

06:30	Treff
07:00-07:50	Eis
08:30	Frühstück
10:00-11:15	Eis
12:15	Mittagessen
12:30-13:20	Eis nur für TW
13:45	Mittagessen nur für TW
bis 14:45	Mittagspause
14:45-16:15	DEB-Leistungstests

Mittwoch, 07.08.2019

08:00	Treff
08:30-09:45	Eis
10:00	kleines Frühstück
11:00-11:45	Stocktechnik off-ice; TW off-ice
12:00	Mittag
13:30-14:20	Eis
15:00-16:00	Stretching / Faszienarbeit

Donnerstag, 08.08.2019

06:30	Treff
07:00-07:50	Eis
08:30	Frühstück
09:45-10:45	Stocktechnik off-ice; TW off-ice
11:30	Mittagessen
12:00-16:00	Freibad Wittgensdorf
16:30	Snack
17:30-18:20	Eis - Abschlusspiel

Samstag, 10.08.2019

15:00	Treff
15:10	Vorbesprechung
15:30-15:45	Erwärmung
16:00	Teambesprechung
16:15	Eiserwärmung
16:30-18:30	Spiel U17A - U17B
19:00	gemeinsames Abendessen