

Trainingslagerplan

Gruppe U13/U15

2007 - 2010

18.-22. Oktober 2021

Trainer: Charousek, Buschmann, Strobelt, Fritz, Reid

Montag, 18.10.2021	06:30	Treff
	07:00-07:50	Eis
	08:10 / 08:40	Frühstück
	09:15-10:15	Athletik
	11:00 / 11:30	Mittagessen
	12:30-13:30	Eis
	14:00	Vesper
	15:00-16:00	Athletik
	16:00	Ende
Dienstag, 19.10.2021	07:15	Treff
	07:45-08:45	Eis
	09:05 / 09:35	Frühstück
	10:00-10:30	Theorie (Prinzipien)
	10:45-11:45	Athletik
	12:00 / 12:30	Mittagessen
	13:45-15:00	Eis
	15:30	Vesper
	15:45	Ende
Mittwoch, 20.10.2021	07:15	Treff
	07:45-08:45	Eis
	09:05 / 09:35	Frühstück
	10:00-10:30	Theorie (Zweikampf)
	10:45-11:45	Athletik
	12:00 / 12:30	Mittagessen
	13:45-15:00	Eis
	15:30	Vesper
	15:45	Ende
Donnerstag, 21.10.2021	09:45	Treff
	10:00-11:30	Athletik
	11:40 / 12:10	Mittagessen
	13:00-13:20	warm up Off-Ice
	13:45-14:45	Eis
	15:15	Vesper
	16:15-17:15	Eis (Spiel)
	17:30	Ende
Freitag, 22.10.2020	09:45	Treff
	10:00-11:30	Athletik
	11:40 / 12:10	Mittagessen
	13:00-13:20	warm up Off-Ice
	13:45-14:45	Eis
	15:15	Vesper
	16:15-17:15	Eis (Spiel)
	17:30	Ende

Teilnehmer:	
Gruppe Essen 1	Börner
	Preussler
	Schröder
	Zießenis
	Fritzler
	Gärtner
	Nötzel
	Opitz
	Pomyje
	Wüst
	Barthold
	Brottka
	Eidam
	Güths
	Kahl
Gruppe Essen 2	Koppany
	Luckner
	Ruzicka
	Seigert
	Steinke
	Thiele
	Vilt
	Ziethlow
	Bergert
	Bersch
	Delling
	Delling
	Fritzsche
	Geist
	Jonas
	Kasserra
	Mohamed
	Range
	Renatus
	Schimanz
	Schorr