



# Trainingslagerplan

**U17 - Klasterec - CZ**

29.07.-02.08.2024



*Trainerteam: Steiner, Helbig, Strobel, Buschmann - ML: Schwalb*

**Kämpfe mit Leidenschaft! Siege mit Stolz! Verliere mit Respekt! Und gib niemals auf!**

Montag, 29.07.2024	10:30	Treff ESH Klasterec - check in
	11:15-12:15	Athletik
	13:00	Mittagessen
	14:00-17:00	Theorie / Freibad / Athletik / Stickhandling / ...
	17:00	Snack
	17:45-18:15	warm up Eis
	18:45-19:45	Eis
	20:15	Abendessen
21:45	Nachtruhe	
Dienstag, 30.07.2024	06:45	Wecken + Snack
	07:45-08:45	Eis
	09:15	Frühstück
	10:45-11:45	Athletik
	13:00	Mittagessen
	14:00-17:00	Theorie / Freibad / Athletik / Stickhandling / ...
	17:00	Snack
	17:45-18:15	warm up Eis
	18:45-19:45	Eis
20:15	Abendessen	
21:45	Nachtruhe	
Mittwoch, 31.07.2024	06:45	Wecken + Snack
	07:45-08:45	Eis
	09:15	Frühstück
	10:45-11:45	Athletik
	13:00	Mittagessen
	14:00-17:00	Theorie / Freibad / Athletik / Stickhandling / ...
	17:00	Snack
	17:45-18:15	warm up Eis
	18:45-19:45	Eis
20:15	Abendessen	
21:45	Nachtruhe	
Donnerstag, 01.08.2024	06:45	Wecken + Snack
	07:45-08:45	Eis
	09:15	Frühstück
	10:45-11:45	Athletik
	13:00	Mittagessen
	14:00-17:00	Theorie / Freibad / Athletik / Stickhandling / ...
	17:00	Snack
	17:45-18:15	warm up Eis
	18:45-19:45	Eis
20:15	Abendessen	
21:45	Nachtruhe	
Freitag, 02.08.2024	06:45	Wecken + Snack
	07:45-08:45	Eis
	09:15	Frühstück
	10:45-11:45	Athletik
	12:30	Mittagessen - anschl. Rückreise
<b><u>Samstag, 03.08.2024</u></b>	<b><u>11:15-13:45</u></b>	<b><u>Spiel DIV I vs. DIV II</u></b>