

Trainingslagerplan

U13 - 2013+2014

04.-08.08.2025



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

Trainerteam: Buschmann, Charousek, Kufa, Üls

Montag, 04.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Frühstück
	11:15-12:15	Athletik - TH - Tests
	12:45	Mittagessen
	14:00-14:30	warm up Eis
	15:00-15:50	Eis
	16:10-16:30	Nachbereitung
Dienstag, 05.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Frühstück
	11:15-12:15	Athletik - TH
	12:45	Mittagessen
	14:00-14:20	Theorie, individuell, Schuss, Koord.
	14:20-14:50	warm up Eis
	15:20-16:20	Eis
16:40-17:00	Nachbereitung	
Mittwoch, 06.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Frühstück
	11:15-12:15	Athletik - TH
	12:45	Mittagessen
	14:00-14:20	Theorie, individuell, Schuss, Koord.
	14:20-14:50	warm up Eis
	15:20-16:20	Eis
16:40-17:00	Nachbereitung	
Donnerstag, 07.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Frühstück
	11:15-12:15	Athletik - TH
	12:45	Mittagessen
	14:00-14:20	Theorie, individuell, Schuss, Koord.
	14:20-14:50	warm up Eis
	15:20-16:20	Eis
16:40-17:00	Nachbereitung	
Freitag, 08.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Frühstück
	11:15-12:15	Athletik - TH
	12:45	Mittagessen
	14:00-14:20	Theorie, individuell, Schuss, Koord.
	14:20-14:50	warm up Eis
	15:20-16:20	Eis
16:40-17:00	Nachbereitung	