



**U18-JN**  
**7. – 9.9.2007**  
**Zuchwil**

## **Programm**

### **Freitag, 7. September 2007**

Ab 1330	Ausrüstungen deponieren	alle	Garderobe Eishalle
1400	Begrüssung / Info	Dani	Theoriesaal Sporthotel
1405 - 1415	Präsentation & Min. Pause	Toggi	Theoriesaal
1415 – 1500	Mannschaftssitzung	Dani	Theoriesaal
1530 – 1615	Theorie einzelne Blocks PP Kleidercheck	Toggi Dani	Theoriesaal Sporthotel
1645 – 1815	Off-Ice-Training	Coaches	Umgebung
1845	Nachtessen	alle	Restaurant
1930 – 2030	Theorie Teil 2	Coaches	Theoriesaal
ab 2045 - 2200	individuelle Besprechungen	Team / Coaches	Theoriesaal
2230	Nachtruhe	alle	Unterkunft Massenlager

### **Samstag, 8.9.2007**

0730	Morgenessen	alle	Restaurant
0830	Waldlauf	Coaches	Umgebung
1000 – 1120	Eistraining	Coaches	Eishalle
1130 – 1155	Krafttraining oder Physio	Coaches / Chris	Eishalle

1215	Mittagessen	alle	Restaurant
1415 – 1515	Theorie Teil 3	alle	Theoriesaal
1530	Einlaufen	Anja / Chris	Umgebung
1630 – 1820	Eistraining	Coaches	Eishalle
1930	Nachtessen	alle	Restaurant
2030 - 2230	Commitments & Theorie Teil 4 oder Physio	alle Chris	Theoriesaal
2300	Nachtruhe	alle	Unterkunft

### **Sonntag, 9. September 2007**

0630	Morgenessen	alle	Restaurant
0700	Einlaufen	Anja / Chris	Umgebung
0800 - 0920	Eistraining	Coaches	Eishalle
0930 - 1030	Off-Ice-Training oder Physio	Coaches / Chris	Umgebung
1115	Mittagessen	alle	Restaurant
1300	Einlaufen	Anja	Umgebung
1400 - 1550	Eistraining	Coaches	Eishalle
1600 - 1645	Auslaufen oder Physio	Coaches / Chris	Eishalle
1700	Information	alle	Eishalle
1730	Entlassung	Dani	Eishalle