



U18-JN
30.8. – 2.9.2012
Zuchwil

Programm

Donnerstag, 30.08.2012

Evaluationskader + „Freiwillige“

1000	Besammlung, Info	dm	Hockeybeizli Eishalle, Stehplatzrampe
1130	Warm Up ALLE	C/kp	Umgebung
1230 – 1320	Eistraining TEAM ROT	kp	Eishalle
1325 – 1415	Eistraining TEAM WEISS	kp	Eishalle
1330	Cool Down TEAM ROT	C	Umgebung
1425	Cool Down TEAM WEISS	C	Umgebung
1530	Mittagessen	alle	Restaurant
1730	Teamsitzung	dm	Hockeybeizli
1830	Nachtessen	alle	Restaurant
2045	Warm Up ALLE	C	Umgebung
2145 – 2315	Eistraining ALLE	kp	Eishalle
2325	Cool Down ALLE	C	Eishalle
anschl.	Zwischenverpflegung	mw	Eishalle
anschl	Nachtruhe	C/dm	Massenlager

Freitag, 31.08.2012

0600	Tagwache	C	Massenlager
0615	Morgenessen	alle	Restaurant
0700	Warm Up ALLE	C	Umgebung
0745 – 0835	Eistraining TEAM WEISS	kp	Eishalle
0840 – 0930	Eistraining TEAM ROT	kp	Eishalle

0845	Cool Down TEAM WEISS	C	Umgebung
0940	Cool Down TEAM ROT	C	Umgebung
1030 - 1130	Warm Up ALLE	kp	Umgebung
1140	Zwischenverpflegung	mw	Garderobe
1230 - 1350	Eistraining (Spiel)	gm	Eishalle
1400	Cool Down ALLE	C	Umgebung
1500	Mittagessen	alle	Restaurant
1600	Teamsitzung/Selektionen	gm/kp	Hockeybeizli

WM-Kader + Selektionierte

1500	Besammlung, Info	dm	Hockeybeizli
1615	Warm Up WM-Kader	C	Eishalle
1715 - 1835	Eistraining	gm	Eishalle
1845	Cool Down	C	Eishalle
1930	Nachtessen	alle	Restaurant
anschl	Programm nach Ansage	dm	Hockeybeizli
2230	Nachtruhe	dm	Massenlager

Samstag, 1.9.2012

0630	Tagwache	C	Massenlager
0645	Morgenessen	alle	Restaurant
0745	Warm-Up	kp	Eishalle
0845 - 1005	Eistraining	kp	Eishalle
1015	Cool Down	C	Eishalle
1115 - 1215	Teamsitzung	dm	Hockeybeizli
1230	Mittagessen	alle	Sportzentrum
anschl	Einzelgespräche / Hausaufgaben / Regeneration		Massenlager
1500	Warm Up	C	Umgebung
1600 - 1720	Eistraining	kp	Eishalle

1730	Cool Down	C	Eishalle
1830	Nachtessen	alle	Sportzentrum
anschl	Programm nach Ansage	dm	Umgebung
2300	Nachtruhe	alle	Massenlager

Sonntag, 2.9.2012

0645	Tagwache	dm	Massenlager
0700	Morgenessen	alle	Sportzentrum
0800	Warm-Up	C	Eishalle
0900 - 1020	Eistraining	kp	Eishalle
1030	Cool Down	C	Eishalle
1200	Mittagessen	alle	Sportzentrum
1230 - 1300	Matchvorbereitung		Hockeybeizli
1400	Warm Up	C	Eishalle
1500 - 1730	Testspiel (intern)	kp	Eishalle
1830	Selektionen / Entlassung	dm	Hockeybeizli

