



U18-JN
28. – 29.03.2009
Engelberg

Programm

Samstag, 28.03.2009

0945	Begrüssung	alle	Theoriesaal
1015	Warm up off ice	alle	Umgebung
1115 – 1245	Eistraining (90')	alle	Eishalle
1255	Cool down	alle	Umgebung
1400	Mittagessen	alle	Restaurant
1500 – 1700	Fitnessstest	Spieler	Turnhalle
1500 – 1615	Theorie	Torhüter	Theoriesaal
1630	Warm up off ice	Torhüter	Umgebung
1715	Trainingsbesprechung	Torhüter	Garderobe
1730 – 1930	Eistraining (120')	Torhüter	Eishalle
anschliessend	Schlussbesprechung & Entlassung	Torhüter	Theoriesaal
1730	Abendessen	Spieler	Restaurant
1845	Warm up off ice	Spieler	Umgebung
1935	Trainingsbesprechung	Spieler	Garderobe
1945 – 2045	Eistraining Teil 1 (60')	Spieler	Eishalle
2045	Eisreinigung		
2100 – 2200	Eistraining Teil 2 (60')	Spieler	Eishalle
2210	Cool down	Spieler	Umgebung
anschliessend	Verschiebung zur Unterkunft	alle	Pension St. Jakob
2315	Zimmerbezug & Nachtruhe	alle	Pension St. Jakob

Sonntag, 29.03.2009

0730	Frühstück	alle	Pension St. Jakob
anschliessend	Zimmer räumen	alle	Pension St. Jakob
0845	Warm up off ice	Team	Umgebung
0945 – 1115	Eistraining (90')	Team	Eishalle
1125	Cool down	Team	Umgebung
1215	Mittagessen	alle	Restaurant
1330 - 1430	Mannschaftssitzung	alle	Theoriesaal
1445	Warm up off ice	Team	Umgebung
1545 - 1745	Eistraining (120')	Team	Eishalle
ca. 1830	Schlussbesprechung & Entlassung	Pat	Garderobe

