



**U18-JN**  
**28. – 29.03.2009**  
**Engelberg**

## Programm

### Samstag, 28.03.2009

0945	Begrüssung	alle	Theoriesaal
1015	Warm up off ice	alle	Umgebung
<b>1115 – 1245</b>	<b>Eistraining (90')</b>	<b>alle</b>	<b>Eishalle</b>
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
<b>1730 – 1930</b>	<b>Eistraining (120')</b>	<b>Torhüter</b>	<b>Eishalle</b>
anschliessend	Schlussbesprechung & Entlassung	Torhüter	Theoriesaal
1730	Abendessen	Spieler	Restaurant
1845	Warm up off ice	Spieler	Umgebung
1935	Trainingsbesprechung	Spieler	Garderobe
<b>1945 – 2045</b>	<b>Eistraining Teil 1 (60')</b>	<b>Spieler</b>	<b>Eishalle</b>
2045	Eisreinigung		
<b>2100 – 2200</b>	<b>Eistraining Teil 2 (60')</b>	<b>Spieler</b>	<b>Eishalle</b>
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
<b>0945 – 1115</b>	<b>Eistraining (90')</b>	<b>Team</b>	<b>Eishalle</b>
1125	Cool down	Team	Umgebung
1215	Mittagessen	alle	Restaurant
1330 - 1430	Mannschaftssitzung	alle	Theoriesaal
1445	Warm up off ice	Team	Umgebung
<b>1545 - 1745</b>	<b>Eistraining (120')</b>	<b>Team</b>	<b>Eishalle</b>
ca. 1830	Schlussbesprechung & Entlassung	Pat	Garderobe

