

Zeit	Mittwoch 15. Juli 2009	Donnerstag 16. Juli 2009	Freitag 17. Juli 2009	Samstag 18. Juli 2009	Sonntag 19. Juli 2009	Zeit
06:30				U14 Tagwache 5:45 Uhr		06:30
07:00		U14 Tagwache 7:00 Uhr		U14 Morgenessen 06:00 Uhr		07:00
07:30	BESAMMLUNG U14 07:30 Uhr Garderobe	U14 Morgenessen 07:15 Uhr	U14 Tagwache 7:15 Uhr	Vorbereitung Eistraining	U14 Tagwache 7:45 Uhr	07:30
08:00	Eltern Info U14 Warm Up für Eistraining	Vorbereitung Eistraining	U14 Morgenessen 07:30 Uhr	U14 Eistraining Nr. 6 07:15 - 08:45 Uhr	U14 Morgenessen 08:00 Uhr	08:00
08:30	U14 Eistraining Nr. 1 08:30 - 10:00 Uhr	U14 Eistraining Nr. 3 08:30 - 10:00 Uhr	U14 Test (Teil 2) Fit for hockey 08:30 - 10:00 Uhr	Auslaufen	U14 Zimmer räumen	08:30
09:00	Auslaufen	Auslaufen	Vorbereitung Eistraining	U14 Power Yoga (2) 09:30 - 10:30 Uhr	Polysport 09:00 - 10:45 Uhr	09:00
09:30						09:30
10:00						10:00
10:30	Zimmerbezug	U14 Polysport 10:45 - 11:45 Uhr	U14 Eistraining Nr. 4 10:45 - 12:15 Uhr	U14 Mittagessen 11:15 Uhr	Vorbereitung Eistraining	10:30
11:00						11:00
11:30					U14 Eistraining Nr. 8 11:30 - 13:00 Uhr	11:30
12:00	U14 Mittagessen 12:00 Uhr	U14 Mittagessen 12:00 Uhr	Auslaufen	Vorbereitung Eistraining	Auslaufen	12:00
12:30	Theorie 1 Info 12:45 Uhr - 13:30 Uhr	Theorie 3 12:45 - 14:00 Uhr	U14 Mittagessen 13:00 Uhr	U14 Eistraining Nr. 7 13:00 - 14:30 Uhr	U14 Auslaufen	12:30
13:00	Vorbereitung Eistraining				U14 Mittagessen 13:45 Uhr	13:00
13:30						13:30
14:00	U14 Eistraining Nr. 2 14:15 - 15:45 Uhr	Vorbereitung auf Spiel incl. Warm Up	U14 Power Yoga (1) 14:00 - 15:00 Uhr	Auslaufen	Vorbereitung auf Spiel incl. Warm Up	14:00
14:30		Einlaufen			Einlaufen	14:30
15:00						15:00
15:30	Auslaufen		Vorbereitung Eistraining	U14 Event 1	U14 Spiel 2 EVNW - EVI 15:30 Uhr	15:30
16:00		U14 Spiel 1 EVI - EVNW 15:45 Uhr	U14 Eistraining Nr. 5 16:30 - 18:00 Uhr	U14 Programm nach Ansage	Auslaufen	16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30	Test (Teil 1) Fit for Hockey 16:30 - 18:45 Uhr	Auslaufen Regeneration	Auslaufen		Garderobe räumen	17:30
18:00					Entlassung U14 18:30 Uhr	18:00
18:30						18:30
19:00	U14 Nachtessen 19:00 Uhr	U14 Nachtessen 19:00 Uhr	U14 Nachtessen 19:00 Uhr	U14 Nachtessen 19:15 Uhr		19:00
19:30						19:30
20:00		Torhütertraining 19:30 - 20:30 Uhr		Vorbereitung Event		20:00
20:30	Theorie 2 Instruktionen / Ziele	Polysport	Polysport 20:00 - 21:30 Uhr	Event 2 U13 / U14 Sprintturnier 20:30 - 22:00 Uhr		20:30
21:00		Torhüter Nachtessen 21:00 Uhr				21:00
21:30		Polysport				21:30
22:00	Nachtruhe 22:15 Uhr	Nachtruhe 22:15 Uhr	Nachtruhe 22:15 Uhr	Nachtruhe 23:00 Uhr		22:00