

Intensivwoche 2017
Stufen Bambini / Piccolo / Moskito

	Montag, 16.10.2017			Dienstag, 17.10.2017			Mittwoch, 18.10.2017			Donnerstag, 19.10.2017			Freitag, 20.10.2017		
Zeit	Uttwil	Salmsach	Zeit	Uttwil	Salmsach	Zeit	Uttwil	Salmsach	Zeit	Uttwil	Salmsach	Zeit	Uttwil	Salmsach	Zeit
06:00			06:00			06:00			06:00			06:00			06:00
06:30		06:30 Besammlung	06:30	06:30 Besammlung		06:30			06:30		06:30 Besammlung	06:30	06:30 Besammlung		06:30
07:00		06:45 warm-up & Vorbereitung	07:00	06:45 warm-up & Vorbereitung		07:00			07:00		06:45 warm-up & Vorbereitung	07:00	06:45 warm-up & Vorbereitung		07:00
07:15			07:15			07:15			07:15			07:15			07:15
07:30			07:30			07:30			07:30			07:30			07:30
07:45	07:45 Besammlung		07:45		07:45 Besammlung	07:45			07:45	07:45 Besammlung		07:45		07:45 Besammlung	07:45
08:00		07:30 - 08:45 Eistraining Emil / Heiner	08:00	07:30 - 08:45 Eistraining Christian / Urs		08:00			08:00		07:30 - 08:45 Eistraining Emil / Heiner	08:00	07:30 - 08:45 Eistraining Christian / Urs		08:00
08:15	08:00 Warm-up & Vorbereitung		08:15		08:00 Warm-up & Vorbereitung	08:15			08:15	08:00 Warm-up & Vorbereitung		08:15		08:00 Warm-up & Vorbereitung	08:15
08:30			08:30			08:30			08:30			08:30			08:30
08:45			08:45			08:45			08:45			08:45			08:45
09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			09:00
09:15	09:00 - 10:15 Eistraining Christian / Urs		09:15		09:00 - 10:15 Eistraining Emil / Heiner	09:15			09:15	09:00 - 10:15 Eistraining Christian / Urs		09:15		09:00 - 10:15 Eistraining Emil / Heiner	09:15
09:30		09:00 - 11:00 Off-ice / Polysport Alte Turnhalle ? Emil / Heiner	09:30	09:00 - 11:00 Off-ice / Polysport Christian / Urs		09:30			09:30		09:00 - 11:00 Off-ice / Polysport Emil / Heiner	09:30	09:00 - 11:00 Off-ice / Polysport Christian / Urs		09:30
09:45			09:45			09:45			09:45			09:45			09:45
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00
10:15			10:15			10:15			10:15			10:15			10:15
10:30			10:30			10:30			10:30			10:30			10:30
10:45	Auslaufen		10:45		Auslaufen	10:45			10:45	Auslaufen		10:45		Auslaufen	10:45
11:00			11:00			11:00			11:00			11:00			11:00
11:15			11:15			11:15			11:15			11:15			11:15
11:30	Regeneration & Körperpflege		11:30	Regeneration & Körperpflege		11:30			11:30	Regeneration & Körperpflege		11:30	11:15 Mittagessen		11:30
11:45	11:45 Mittagessen		11:45	11:45 Mittagessen		11:45			11:45	11:45 Mittagessen		11:45			11:45
12:00	Ruhephase / nach Ansage		12:00	Ruhephase / nach Ansage		12:00			12:00	Ruhephase / nach Ansage		12:00	Regeneration & Körperpflege		12:00
12:15			12:15			12:15			12:15			12:15			12:15
12:30	12:15 - 13:30 Hockeyschule		12:30	12:15 - 13:30 Hockeyschule		12:30	12:30 - 13:45 Hockeyschule		12:30	12:30 - 13:45 Hockeyschule		12:30	12:30 - 13:45 Eistraining Christian / Urs	12:30 - 13:30 Off-ice / Polysport EZO Emil / Heiner	12:30
12:45		13:00 Warm-up Emil / Heiner / Christian / Urs	12:45		13:00 Warm-up Emil / Heiner / Christian / Urs	12:45			12:45		13:00 Warm-up Emil / Heiner / Christian / Urs	12:45			12:45
13:00			13:00			13:00			13:00			13:00			13:00
13:15			13:15			13:15			13:15			13:15			13:15
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			13:30
13:45			13:45			13:45			13:45			13:45			13:45
14:00	13:45 - 15:15 Eistraining / Heiner / Christian / Urs	Emil	14:00	13:45 - 14:45 Eistraining Christian / Urs	13:45 - 14:30 Off-ice / Polysport EZO Emil / Heiner	14:00			14:00	14:00 - 15:00 Eistraining Christian / Urs	14:00 - 14:45 Off-ice / Polysport EZO Emil / Heiner	14:00	14:00 - 14:45 Off-ice / Polysport EZO Christian / Urs	14:00 - 15:00 Eistraining Emil / Heiner	14:00
14:15			14:15			14:15			14:15			14:15			14:15
14:30			14:30			14:30			14:30			14:30			14:30
14:45			14:45			14:45			14:45			14:45			14:45
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			15:00
15:15			15:15			15:15			15:15			15:15			15:15
15:30	15:30 - 16:30 Nur Goalies gem. sep. Programm	15:30 - 16:30 Off-ice / Polysport EZO Emil / Heiner Christian / Urs	15:30	15:00 - 15:45 Off-ice / Polysport EZO Christian / Urs	14:45 - 15:45 Eistraining Emil / Heiner	15:30			15:30	15:15 - 16:15 Off-ice / Polysport EZO Christian / Urs	15:15 - 16:15 Eistraining Emil / Heiner	15:30			15:30
15:45			15:45			15:45			15:45			15:45			15:45
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00
16:15			16:15			16:15			16:15			16:15			16:15
16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30
16:45	Auslaufen		16:45	16:45 Entlassung		16:45			16:45			16:45			16:45
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00
17:15	Regeneration & Körperpflege		17:15			17:15			17:15			17:15			17:15
17:30	17:30 Entlassung		17:30			17:30			17:30			17:30			17:30
17:45			17:45			17:45			17:45			17:45			17:45
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00			18:00
18:15			18:15			18:15			18:15			18:15			18:15
Betreuer			Betreuer			Betreuer			Betreuer			Betreuer			Betreuer

Ruhetag