

Tag Zeiten	Montag 02.08.2010	Dienstag 03.08.2010	Mittwoch 04.08.2010	Donnerstag 05.08.2010	Freitag 06.08.2010
6:00					
7:00					07.30 Uhr Besammlung
8:00	08.00 Uhr Besammlung	08.00 Uhr Besammlung	08.00 Uhr Besammlung	08.00 Uhr Besammlung	Warm-Up
9:00	09.00 - 10.30 Uhr Trockentraining	09.00 - 10.45 Uhr Eistraining	09.00 - 10.30 Uhr Trockentraining	09.00 - 10.45 Uhr Eistraining	08.30 - 10.00 Uhr Eistraining
10:00	ZV		ZV		10.15 - 11.30 Uhr Trockentraining
11:00	11.00 - 12.45 Uhr Eistraining	Auslaufen	11.00 - 12.45 Uhr Eistraining	Auslaufen	
12:00		12.00 Uhr Mittagessen		12.00 Uhr Mittagessen	12.00 Uhr Mittagessen
13:00	13.30 Uhr Mittagessen	Karten- und Gruppenspiele	13.30 Uhr Mittagessen	Karten- und Gruppenspiele	Garderobe räumen
14:00		Warm-Up		Programm gemäss Ansage	14.00 Uhr Entlassung
15:00	15.00 - 15.45 Uhr Theorie	14.45 - 16.45 Uhr Eistraining	15.00 - 15.45 Uhr Theorie		
16:00	16.00 - 16.30 Uhr Technik / Koordn.		16.00 - 16.30 Uhr Technik / Koordn.	16.00 - 16.30 Uhr Technik / Koordn.	
17:00	17.00 - 19.00 Uhr Eistraining	17.00 - 18.30 Uhr Trockentraining	17.00 - 19.00 Uhr Eistraining	17.00 - 18.15 Uhr Eistraining	
18:00					
19:00	Auslaufen	19.00 Uhr Nachtessen	Auslaufen	19.00 Uhr Nachtessen	
20:00	20.00 Uhr Nachtessen	20.00 Uhr Entlassung	20.00 Uhr Nachtessen	20.00 Uhr Entlassung	
21:00	20.30 Uhr Entlassung		20.30 Uhr Entlassung		
22:00	Übernachtungen zu Hause! Kosten Fr. 150.-- / pro Spieler				
23:00					