

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	07.30 Uhr Frühstück	07.30 Uhr Frühstück	07.30 Uhr Frühstück	07.30 Uhr Frühstück
8:00	08.00 Uhr Arbeitsbeginn	08.00 Uhr Arbeitsbeginn	08.00 Uhr Arbeitsbeginn	08.00 Uhr Arbeitsbeginn	08.00 Uhr Arbeitsbeginn
9:00	W-up 09.00 - 10.45 Uhr Eistraining	09.00 - 10.30 Uhr Kraft / Technik	W-up 09.00 - 10.45 Uhr Eistraining	09.00 - 10.30 Uhr Kraft / Technik	09.00 - 10.30 Uhr Polysport Spiel-Turnier
10:00					
11:00	Auslaufen RR - Round Robin Stretching/Dehnen	11.00 - 12.45 Uhr Eistraining	Auslaufen RR - Round Robin Stretching/Dehnen	11.00 - 12.45 Uhr Eistraining	11.30 Uhr Mittagessen
12:00	12.00 Uhr Mittagessen		12.00 Uhr Mittagessen		Gruppenarbeit
13:00	Unterkunft beziehen	Auslaufen Stretching/Dehnen 13.30 Uhr Mittagessen	Garderobe Reinigung	Auslaufen Stretching/Dehnen 13.30 Uhr Mittagessen	12.30 - 13.15 h Gruppe 1 13.30-14.30 h Gruppe 2
14:00	13.30 - 14.15 Uhr Schnelligkeit S-Ausdauer	Program gemäss Ansage	13.30 - 14.15 Uhr Schnelligkeit S-Ausdauer	14.15 - 14.45 Uhr SK / Sprünge	12.30 - 13.15 h Gruppe 2 13.30-14.30 h Gruppe 1
15:00	14.45 - 16.45 Uhr Eistraining		14.45 - 16.45 Uhr Eistraining	15.15 - 16.45 Uhr Eistraining Spezial	15.00 - 16.00 Theorie
16:00		16.00 - 16.30 Uhr SK / Sprünge			Gruppenarbeit
17:00	Auslaufen Stretching/Dehnen	17.00 - 19.00 Uhr Eistraining	Auslaufen Stretching/Dehnen	Auslaufen RR - Round Robin Stretching/Dehnen	16.45-17.30 h Gruppe 1 17.45-18.45 h Gruppe 2
18:00	18.30 Uhr Nachessen		18.30 Uhr Nachessen	18.30 Uhr Nachessen	16.45-17.30 h Gruppe 2 17.45-18.45 h Gruppe 1
19:00		Auslaufen Stretching/Dehnen 20.00 Uhr Nachessen		18.30 Uhr Nachessen	noch offen Nachessen
20:00	20.00 Uhr Arbeitsende	20.00 Uhr Arbeitsende	20.00 Uhr Arbeitsende	Freundschaftsspiel möglich	Freundschaftsspiel möglich
21:00	TEAM - EVENT	TEAM - EVENT	TEAM - EVENT		
	Übernachtung EZO Romanshorn!			Entlassung je nach Spiel	Entlassung je nach Spiel
22:00				Übernachtung Donnerstag-Sonntag noch offen	Samstag/Sonntag Internationales Novizen-Turnier
23:00					