

Zeit	TG1	Zeit	TG2	Zeit	TG3
08:30	BESAMMLUNG ZINGEL SEEWEN	08:30	BESAMMLUNG ZINGEL SEEWEN	08:30	BESAMMLUNG ZINGEL SEEWEN
09:00	FAHRT MIT CAR NACH ADELBODEN	09:00	FAHRT MIT CAR NACH ADELBODEN	09:00	FAHRT MIT CAR NACH ADELBODEN
12:00	GARDEROBE EINRÄUMEN	12:00	GARDEROBE EINRÄUMEN	12:00	GARDEROBE EINRÄUMEN
12:30	BEZUG UNTERKUNFT	12:30	BEZUG UNTERKUNFT	12:30	MITTAGESSEN
13:15	MITTAGESSEN	13:15	MITTAGESSEN	13:15	BEZUG UNTERKUNFT
14:00		14:00		14:00	WARM UP
14:30	THEORIE LAGERREGELN			14:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN
15:00		15:00	OFF ICE	15:00	EISTRAINING
		15:30			
16:00	GARDEROBE EINRÄUMEN	16:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		
16:30	OFF ICE	16:30	EISTRAINING	16:30	COOL DOWN
				17:00	UMZIEHEN / DUSCHEN
17:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN				PROGRAMM NACH ANSAGE
18:00	EISTRAINING	18:00	COOL DOWN	18:00	
		18:30	UMZIEHEN / DUSCHEN		
		19:00		19:00	
		19:15		19:15	
19:30	UMZIEHEN / DUSCHEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
20:00		20:00	PROGRAMM NACH ANSAGE	20:00	
20:15	ABENDESSEN				
21:00	PROGRAMM NACH ANSAGE			21:00	
		22:00	NACHTRUHE	22:00	NACHTRUHE
22:30	NACHTRUHE				
23:00		23:00		23:00	

Zeit	TG1	Zeit	TG2	Zeit	TG3
06:00		06:00		06:00	WECKEN
		06:30	WECKEN	06:30	MORGENESSEN
07:00		07:00		07:00	WARM UP
		07:15	MORGENESSEN	07:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN
07:30	WECKEN				
08:00	MORGENESSEN	08:00	OFF ICE	08:00	EISTRAINING
		08:30			
09:00		09:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		
09:15	OFF ICE TRAINING	09:30	EISTRAINING	09:30	UMZIEHEN
10:00				09:45	OFF ICE
				10:00	
10:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN				
11:00	EISTRAINING	11:00	COOL DOWN	11:00	PROGRAMM NACH ANSAGE
		11:30	UMZIEHEN / DUSCHEN		
		12:00		12:00	
		12:15		12:15	
12:30	UMZIEHEN / DUSCHEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
13:00	MITTAGESSEN	13:00	PROGRAMM NACH ANSAGE	13:00	
14:00	PROGRAMM NACH ANSAGE	14:00		14:00	OFF ICE
				14:30	
15:00	THEORIE ABSCHLUSSVERHALTEN	15:00		15:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN
		16:00	OFF ICE	15:30	EISTRAINING
16:00					
			TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		
17:00	OFF ICE	17:00	EISTRAINING	17:00	COOL DOWN
17:30				17:30	UMZIEHEN / DUSCHEN
18:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN			18:00	
18:30	EISTRAINING	18:30	UMZIEHEN / DUSCHEN		
		19:00			
		19:15	ABENDESSEN	19:15	ABENDESSEN
20:00	UMZIEHEN / DUSCHEN	20:00	PROGRAMM NACH ANSAGE	20:00	PROGRAMM NACH ANSAGE
20:30					
20:45	ABENDESSEN				
21:00		21:00		21:00	
21:30	STAFF MEETING	21:30	STAFF MEETING	21:30	STAFF MEETING
22:00		22:00		22:00	
		22:30	NACHTRUHE	22:30	NACHTRUHE
23:00	NACHTRUHE	23:00		23:00	

Zeit	TG1	Zeit	TG2	Zeit	TG3
06:00		06:00	WECKEN	06:00	
		06:30	MORGENESSEN		
07:00		07:00	WARM UP	07:00	
07:15	WECKEN	07:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN	07:15	WECKEN
07:45	MORGENESSEN	08:00	EISTRAINING	07:45	MORGENESSEN
08:00		08:30		WARM UP	
09:00	OFF ICE TRAINING	09:30		COOL DOWN	09:00
10:00		10:00	UMZIEHEN / DUSCHEN		EISTRAINING
10:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN				
11:00	EISTRAINING	11:00	THEORIE	11:00	COOL DOWN
		11:30		UMZIEHEN / DUSCHEN	
		12:00		12:00	
12:30	UMZIEHEN / DUSCHEN	12:15	MITTAGESSEN	12:15	MITTAGESSEN
13:00	MITTAGESSEN	13:00		13:00	
14:00	THEORIE TAKTIK	14:00	WARM UP	14:00	THEORIE
		14:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		
15:00	MITTAGSRUHE	15:00	EISTRAINING	15:00	
		15:30		WARM UP	
16:00		16:30	COOL DOWN	16:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN
17:00	WARM UP	17:00	UMZIEHEN / DUSCHEN		EISTRAINING
18:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN				
18:00	EISTRAINING	18:00	ABENDESSEN	18:00	COOL DOWN
		18:15		19:30	UMZIEHEN / DUSCHEN
		19:00	PROGRAMM NACH ANSAGE	19:00	
19:30	UMZIEHEN / DUSCHEN				
20:00	ABENDESSEN	20:00		ABENDESSEN	
21:00	PROGRAMM NACH ANSAGE	21:00		21:00	PORGRAMM NACH ANSAGE
22:00	NACHTRUHE	22:00	NACHTRUHE	22:00	NACHTRUHE
				22:30	
23:00		23:00		23:00	

Zeit	TG1	Zeit	TG2	Zeit	TG3
06:00		06:00		06:00	WECKEN
				06:30	MORGENESSEN
07:15	WECKEN	07:15	WECKEN	07:00	WARM UP
07:45	MORGENESSEN	07:45	MORGENESSEN	07:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN
08:00		08:00		08:00	EISTRAINING
		08:30	WARM UP		
09:00		09:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		
		09:30	EISTRAINING	09:30	
				09:45	OFF ICE
10:00	WARM UP			10:00	
10:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN				MITTAGSRUHE
11:00	EISTRAINING	11:00	COOL DOWN	11:00	
		11:30	UMZIEHEN / DUSCHEN		
		12:00		12:00	
12:30	UMZIEHEN / DUSCHEN				
	GRILLPARTY	13:00	GRILLPARTY	13:00	GRILLPARTY
14:00	MITTAGSRUHE	14:00	MITTAGSRUHE	14:00	
		14:30		WARM UP	
15:00		15:00		15:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN
15:45	THEORIE GEM. ANSAGE	15:30	OFF ICE	15:30	EISTRAINING
16:00		16:00			
		16:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		
17:00		17:00	EISTRAINING	17:00	COOL DOWN
17:15	WARM UP			17:30	UMZIEHEN / DUSCHEN
				18:00	
18:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN				
18:30	EISTRAINING	18:30	COOL DOWN		
		19:00	UMZIEHEN / DUSCHEN	19:00	
		19:30	NACHTESSEN	19:30	NACHTESSEN
20:00	COOL DOWN	20:00		20:00	PROGRAMM NACH ANSAGE
20:30	UMZIEHEN / DUSCHEN				
21:00	NACHTESSEN	21:00		21:00	
22:00	PROGRAMM NACH ANSAGE	22:00	NACHTRUHE	22:00	NACHTRUHE
23:00	NACHTRUHE	23:00		23:00	

Zeit	TG1	Zeit	TG2	Zeit	TG3
06:00		06:00		06:00	
		06:30	WECKEN		
07:00		07:00	MORGENESSEN	07:00	
07:30	WECKEN			07:30	WECKEN
08:00	MORGENESSEN	08:00	WARM UP	08:00	MORGENESSEN
	Aufräumarbeiten	08:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		Aufräumarbeiten
09:00			EISTRAINING	09:00	
				09:30	WARM UP
10:00				10:00	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN
		10:30	UMZIEHEN / DUSCHEN	10:30	EISTRAINING
11:00	MITTAGESSEN EISHALLE	11:00	MITTAGESSEN EISHALLE		
11:30	TRAININGSBESPRECHUNG UMZIEHEN		PROGRAMM NACH ANSAGE	12:00	
12:00	EISTRAINING	12:00			12:45
			13:00	Aufräumarbeiten	13:00
13:30	COOL DOWN				
14:00	UMZIEHEN / DUSCHEN	14:00		14:00	Aufräumarbeiten
14:15	Rückfahrt Seewen		Rückfahrt Seewen		Rückfahrt Seewen
15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00	
17:00	ca. Ankunft Seewen	17:00	ca. Ankunft Seewen	17:00	ca. Ankunft Seewen
18:00		18:00		18:00	
19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00	