

Zeit	15.07.19 Montag				
	Penguins	Sharks	Ducks	Panthers	Betreuer
06.00		0600 Tagwach			Betreuer abwaschen
07.00	0700 Tagwach 0715 Frühstück "Flora"	0615 Frühstück "Grischun" Eisbahn Umziehen	0700 Abfahrt		
08.00	0800 Abfahrt Eisbahn Einlaufen Umziehen	0745-0845 Eistraining	0745 Tagwach 0800 Frühstück "Flora"	0800 Tagwach 0815 Frühstück "Grischun"	
09.00	0900-1000 Eistraining	Auslaufen Streching Umziehen	0915 Abfahrt		Eisreinigung 0845-0900
10.00	Auslaufen Streching Umziehen	0930 Rückfahrt 0945 -1030 Input Mental-Training	Eisbahn Einlaufen Umziehen	0930-1015 Off-ICE Training	Eisreinigung 1000-1015
11.00	1045 Rückfahrt 1100-1130 Mittagessen "Flora"	1100-1130 Mittagessen "Grischun"	1015-1115 Eistraining	1030 Abfahrt Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1115-1130
12.00		1200 Abfahrt Eisbahn Umziehen	1215 Rückfahrt 1230-1300 Mittagessen "Flora"	1130-1230 Eistraining	Eisreinigung 1230-1245
13.00	1315 Abfahrt Eisbahn Einlaufen Umziehen	1245-1400 Eistraining		1300 Rückfahrt 1315-1345 Mittagessen "Grischun"	
14.00	1415-1530 Eistraining	Auslaufen Umziehen	1415-1500 Off-ICE Training	1345-1500 Regeneration	Eisreinigung 1400-1415
15.00		1430 Rückfahrt	1500 Abfahrt Eisbahn Umziehen		
16.00	Auslaufen Streching Umziehen		1545-1700 Eistraining	1615 Abfahrt Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1530-1545
17.00			Auslaufen Streching Umziehen	1715-1830 Eistraining	Eisreinigung 1700-1715
18.00	1815 Rückfahrt 1830-1900 Nachtessen "Flora"	1830-1900 Nachtessen "Grischun"	1745 Rückfahrt	Auslaufen Streching Umziehen	Eisreinigung 1830-1845
19.00				1915 Rückfahrt	
20.00	1930-2100 Abendprogramm	1930-2100 Abendprogramm	1930-2000 Nachtessen "Flora"	1930-2000 Nachtessen "Grischun"	
21.00			Abendprogramm 2030-2130	Abendprogramm 2030-2130	2200 Lagerleitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung