





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