



OPTION 1 – 3 HALBTAGE

BSP. WOCHENRASTER MIT FLEXIBILITÄT DI/DO

OYM

- SCIENTIFIC TESTING
- HEALTH MANAGEMENT
- ATHLETIC TRAINING
- NUTRITION
- OYM DIGITAL (autonomes Training)

Ausbildung/Arbeit

SIHF#- oder Club-Trainings

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Gruppe Donnerstag		Gruppe Dienstag			
	Gemäss Tagesstruktur		Gemäss Tagesstruktur			
		U18 NT Stützpunkt				
MPD/ESD /Athletics	Gruppe Dienstag	Korr. Therapie individuell	Gruppe Donnerstag		GAMES im Heimteam (Sept – Mai)	
Korrektives Training	Korr. Therapie individuell	Athletik Skillzone MPD/ESD/ Athletics	Korr. Therapie individuell	Gemäss Tagesstruktur		
Ind. Snack†						
Warm-up (web...)	SkillZone *	Ind. Snack†	SkillZone *			
Training*	MPD/ES D/Athletics	Training *	MPD/ES D/Athletics	Clubtraining		
Technik (60') Team (75')	OYM Box	Technik (60') Team (75')	OYM Box			
OYM Box	Gruppe Do. Clubtraining	OYM Box	Gruppe Di. Clubtraining			

3pm

6pm

* Eisbelegung und Skillzone (ohne SkateMill), Grobraster anhand freier Kapazitäten

Einheiten unter Leitung durch SIHF Personal

† Wird Athletinnen individuell gemäss Bezug verrechnet

OPTION 2a - 2 HALBTAGE MIT STAY-OVER\$

BSP. WOCHENRASTER MIT FLEXIBILITÄT EISTRAINING MI

OYM

- SCIENTIFIC TESTING
- HEALTH MANAGEMENT
- ATHLETIC TRAINING
- NUTRITION
- OYM DIGITAL (autonomes Training)
- Ausbildung/Arbeit
- SIHF#- oder Club-Trainings

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	OYM to be...					
	Breakfast	Gemäss Tagesstruktur		Gemäss Tagesstruktur		
	SkillZone*					
	Lunch					
	Korrektives Training					
Anreise	Rückreise					
Korrektive Therapie					GAMES im Heimteam (Sept – Mai)	
Ind. Snack†						
Warm-up (Verb...)						
Training*			Gemäss Tagesstruktur			
Technik (60') Team (75')	Evtl. Clubtraining	Evtl. Clubtraining	Evtl. Clubtraining	Evtl. Clubtraining		
OYM Box						
						3pm
						6pm

* Eisbelegung und Skillzone (ohne SkateMill), Grobraster anhand freier Kapazitäten

Einheiten unter Leitung durch SIHF Personal

† Wird Athletinnen individuell gemäss Bezug verrechnet

OPTION 2b - 2 HALBTAGE MIT STAY-OVER\$

BSP. WOCHENRASTER MIT FLEXIBILITÄT EISTRAINING MI

OYM

- SCIENTIFIC TESTING
- HEALTH MANAGEMENT
- ATHLETIC TRAINING
- NUTRITION
- OYM DIGITAL (autonomes Training)

Ausbildung/Arbeit

SIHF#- oder Club-Trainings

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gemäss Tagesstruktur			Gemäss Tagesstruktur Breakfast SkillZone* Lunch Korrektives Therapie Rückreise			
		U18 NT Stützpunkt Korrektive Training			GAMES im Heimteam (Sept – Mai)	
		Ind. Snack†		Gemäss Tagesstruktur		
	Gemäss Tagesstruktur	Training* Technik (60') Team (75') OYM Box				
Evtl. Clubtraining	Evtl. Clubtraining			Evtl. Clubtraining		

3pm
6pm

* Eisbelegung und Skillzone (ohne SkateMill), Grobraster anhand freier Kapazitäten

Einheiten unter Leitung durch SIHF Personal

† Wird Athletinnen individuell gemäss Bezug verrechnet