U15 Camp Huttwil 25.07. - 29.07.2022

		Montag 25.07.2022		Dienstag 26.07.2022		Mittwoch 27.07.2022		Donnerstag 28.07.2022		Freitag 29.07.2022	
		ZS N	ZS S	ZS N	ZS S	ZS N	ZS S	ZS N	ZS S	ZS N	ZS S
7.00	15										
	30				Frühstück 07.15 Colazione 07.15	Frühstück 07.15 Colazione 07.15			Frühstück 07.15 Colazione 07.15	Frühstück 07.15 Colazione 07.15	
	45				Warm Up Riscaldamento	Warm Up Riscaldamento			Warm Up Riscaldamento	Warm Up Riscaldamento	
	60										
8.00	15										
	30			Frühstück 08.30 Colazione 08.30			Frühstück 08.30 Colazione 08.30	Frühstück 08.30 Colazione 08.30			Frühstück 08.30 Colazione 08.30
	45										
	60										
9.00	15	Besammlung 09.00			Eis 08.30 - 09.45	Eis 08.30 - 10.00 Forster			Eis 08.30 - 10.00	Eis 08.30 - 09.30	Warm Up Riscaldamento
	30			Warm Up Riscaldamento							
	45	Warm Up Riscaldamento					Warm Up Riscaldamento	Warm Up Riscaldamento		Cool Down Defaticamento	
	60				Cool Down Defaticamento						
10.00	15										Eis 09.45 - 10.45
	30	Eis 10.15 - 11.45 Hänggi		Eis 10.00 - 11.15		Cool Down Defaticamento		Eis 10.15 - 11.45	Cool Down Defaticamento		
	45		Besammlung 10.30				Eis 10.15 - 11.45 Forster				
	60										Cool Down Defaticamento
11.00	15										
	30		Warm Up Riscaldamento		Goalie Eis 11.30 - 12.30	Mittagessen 11.30 Pranzo 11.30			Mittagessen 11.30 Pranzo 11.30	Mittagessen 11.30 Pranzo 11.30	
	45			Goalie Eis 11.30 - 12.30				Cool Down Defaticamento			
	60	Cool Down Defaticamento			Mittagessen 12.00 Pranzo 12.00		Cool Down Defaticamento				
12.00	15					Einzelgespräche				Einzelgespräche	Mittagessen 12.30 Pranzo 12.30
	30						Mittagessen 12.30 Pranzo 12.30	Mittagessen 12.30 Pranzo 12.30	Einzelgespräche		
	45	Mittagessen 12.30 Pranzo 12.30	Eis 12.00 - 13.30 Hänggi		Einzelgespräche						
	60										
13.00	15										
	30			Mittagessen 13.15 Pranzo 13.15						Warm Up Riscaldamento	Warm Up Riscaldamento
	45		Cool Down Defaticamento				Einzelgespräche	Einzelgespräche	Warm Up Riscaldamento		
	60	Warm Up Riscaldamento				Warm Up Riscaldamento				Game 1 14.00 - 15.30 2 x 20 Minuten	Game 1 14.00 - 15.30 2 x 20 Minuten
14.00	15										
	30		Mittagessen 14.15 Pranzo 14.15	Warm Up Riscaldamento	Warm Up Riscaldamento						
	45	Eis 14.30 - 16.00 Hänggi				Eis 14.30 - 16.00 Forster	Warm Up Riscaldamento		Eis 14.30 - 16.00		
	60			Game 1 15.00 - 16.30 2 x 20 Minuten	Game 1 15.00 - 16.30 2 x 20 Minuten			Warm Up Riscaldamento		Warm Up Riscaldamento	Warm Up Riscaldamento
15.00	15										
	30		Warm Up Riscaldamento							Game 2 16.00 - 17.30 2 x 20 Minuten	Game 2 16.00 - 17.30 2 x 20 Minuten
	45					Cool Down Defaticamento	Eis 16.15 - 17.45 Forster	Eis 16.15 - 17.45	Cool Down Defaticamento		
	60			Warm Up Riscaldamento	Warm Up Riscaldamento					Cool Down Defaticamento	Cool Down Defaticamento
16.00	15	Cool Down Defaticamento									
	30		Eis 16.15 - 17.45 Hänggi							Entlassung 18.30	Entlassung 18.30
	45			Game 1 17.00 - 18.30 2 x 20 Minuten	Game 1 17.00 - 18.30 17.00 - 18.30	Einzelgespräche					
	60	Theorie 17.00 -18.00 Infos U15									
17.00	15										
	30										
	45										
	60										
18.00	15										
	30	Abendessen 18.00 Cena 18.00	Cool Down Defaticamento	Abendessen 18.00 Cena 18.00 Game 1 Abendessen 19.15 Cena 18.00 Game 2	Abendessen 18.00 Cena 18.00 Game 1 Abendessen 19.15 Cena 18.00 Game 2	Abendessen 18.00 Cena 18.00	Cool Down Defaticamento	Cool Down Defaticamento	Abendessen 18.00 Cena 18.00			
	45										
	60		Abendessen 18.45 Cena 18.45				Abendessen 18.45 Cena 18.45	Abendessen 18.45 Cena 18.45			
19.00	15										
	30	Einzelgespräche									
	45										
	60		Theorie 19.30 - 20.30 Infos U15								
20.00	15										
	30			Einzelgespräche	Einzelgespräche						
	45										
	60										
21.00	15										
	30										
	45										
	60										
22.00	15	Nachtruhe 22.00	Coprifuoco 22.00	Nachtruhe 22.00	Coprifuoco 22.00	Nachtruhe 22.00	Coprifuoco 22.00	Nachtruhe 22.00	Coprifuoco 22.00		
	30										
	45										
	60										