

Sonntag, 04.07.2010

Sonntag, 04.07.2010

Preparazione - Casa

14:00 Eintreffen Gurlaina

14:15 - 15:00 Garderobenbezug

15:00 - 15:30 Begrüssung

15:30 - 16:30 Zimmerbezug

17:00 - 18:30 Kondition I

19:15 Nachtessen

20:15 - 22:00 zur Verfügung Coach

00:00 Nachtruhe

14:15 - 14:45 Begrüssung

14:45 - 15:30 Garderobenbezug

15:30 - 17:00 Kondition I

18:00 Nachtessen

19:00 - 20:00 Zimmerbezug

20:15 - 22:00 zur Verfügung Coach

00:00 Nachtruhe



<i>Montag, 05.07.2010</i>
06:00 Tagwache
06:30 Morgenessen
07:15 - 07:30 Warm Up
07:45 - 09:05 Eistraining I
09:20 - 09:30 Cool Down
10:00 - 11:15 Theorie <i>Fairplay</i>
11:45 Mittagessen
13:00 - 13:15 Warm Up
13:45 - 14:35 Eistraining II
14:50 - 15:00 Cool Down
15:30 - 17:30 Freizeit
18:15 Nachtessen
19:30 - 19:45 Warm Up
20:15 - 21:35 Eistraining III
21:50 - 22:00 Cool Down
22:30 Fakultativ Nachtessen
00:00 Nachtruhe

<i>Montag, 05.07.2010</i>
07:30 Tagwache
08:00 Morgenessen
08:30 - 08:45 Warm Up
09:15 - 10:35 Eistraining I
10:50 - 11:00 Cool Down
11:00 - 12:30 Kondition II
13:00 Mittagessen
14:00 - 15:15 Erholung
15:45 - 16:00 Warm Up
16:15 - 17:35 Eistraining II
17:50 - 18:00 Cool Down
19:00 Nachtessen
20:00 - 21:15 Theorie <i>Karriereplanung</i>
21:30 - 22:45 Freizeit
23:00 Nachtruhe



Dienstag, 06.07.2010
07:30 Tagwache
08:00 Morgenessen
08:30 - 08:45 Warm Up
09:15 - 10:35 Eistraining IV
10:50 - 11:00 Cool Down
11:00 - 12:30 Kondition II
13:00 Mittagessen
14:00 - 15:15 Erholung
15:45 - 16:00 Warm Up
16:15 - 17:35 Eistraining V
17:50 - 18:00 Cool Down
19:00 Nachtessen
20:00 - 21:15 Theorie <i>Karriereplanung</i>
21:30 - 22:45 Freizeit
23:00 Nachtruhe

Dienstag, 06.07.2010
06:00 Tagwache
06:30 Morgenessen
07:15 - 07:30 Warm Up
07:45 - 09:05 Eistraining III
09:20 - 09:30 Cool Down
10:00 - 11:15 Theorie <i>Fairplay</i>
11:45 Mittagessen
13:00 - 13:15 Warm Up
13:45 - 14:35 Eistraining IV
14:50 - 15:00 Cool Down
15:30 - 17:30 Freizeit
18:15 Nachtessen
19:30 - 19:45 Warm Up
20:15 - 21:35 Eistraining V
21:50 - 22:00 Cool Down
22:30 Fakultativ Nachtessen
00:00 Nachtruhe



Mittwoch, 07.07.2010
06:00 Tagwache
06:30 Morgenessen
07:15 - 07:30 Warm Up
07:45 - 09:05 Eistraining VI
09:20 - 09:30 Cool Down
10:00 - 11:15 Erholung
11:45 Mittagessen
13:00 - 13:15 Warm Up
13:45 - 14:35 Eistraining VII
14:50 - 15:00 Cool Down
15:30 - 17:30 Freizeit
18:15 Nachtessen
19:30 - 19:45 Warm Up
20:15 - 21:35 Eistraining VIII
21:50 - 22:00 Cool Down
22:30 Fakultativ Nachtessen
00:00 Nachtruhe

Mittwoch, 07.07.2010
07:30 Tagwache
08:00 Morgenessen
08:30 - 08:45 Warm Up
09:15 - 10:35 Eistraining VI
10:50 - 11:00 Cool Down
11:00 - 12:30 Kondition III
13:00 Mittagessen
14:00 - 15:15 Erholung
15:45 - 16:00 Warm Up
16:15 - 17:35 Eistraining VII
17:50 - 18:00 Cool Down
19:00 Nachtessen
20:00 - 22:30 zur Verfügung Coach
23:00 Nachtruhe



<i>Donnerstag, 08.07.2010</i>
07:30 Tagwache
08:00 Morgenessen
08:30 - 08:45 Warm Up
09:15 - 10:35 Eistraining IX
10:50 - 11:00 Cool Down
11:00 - 12:30 Kondition III
13:00 Mittagessen
14:00 - 15:15 Erholung
15:45 - 16:00 Warm Up
16:15 - 17:35 Eistraining X
17:50 - 18:00 Cool Down
19:00 Nachtessen
20:00 - 22:30 zur Verfügung Coach
23:00 Nachtruhe

<i>Donnerstag, 08.07.2010</i>
06:00 Tagwache
06:30 Morgenessen
07:15 - 07:30 Warm Up
07:45 - 09:05 Eistraining VIII
09:20 - 09:30 Cool Down
10:00 - 11:15 Erholung
11:45 Mittagessen
13:00 - 13:15 Warm Up
13:45 - 14:35 Eistraining IX
14:50 - 15:00 Cool Down
15:30 - 17:30 Freizeit
18:15 Nachtessen
19:30 - 19:45 Warm Up
20:15 - 21:35 Eistraining X
21:50 - 22:00 Cool Down
22:30 Fakultativ Nachtessen
00:00 Nachtruhe



Freitag, 09.07.2010		Freitag, 09.07.2010	
07:00 Tagwache			
07:30 Morgenessen		07:30 - 08:15 Reinigung Unterkunft	
08:15 - 09:00 Reinigung Unterkunft		08:15 Morgenessen	
09:00 - 11:30 YSC Event			
12:00 Mittagessen			
13:00 - 13:15 Warm Up			
13:45 - 15:05 Stanley Cup NJ Devils vs. Pittsburgh Penguins			
15:20 - 15:45 Schlussbesprechnug		15:20 - 15:30 Cool Down	
15:45 Cool Down + Garderobenreinigung		15:45 - 16:15 Schlussbesprechung	
ca. 16:30 Ende - Chiasura			

