

Informationen U14 | 8. bis 12. Juli 2024 | Davos

Programm:

Ist im beigefügtem Wochenplan ersichtlich. Inhalte können noch variieren und angepasst werden (Zeiten bleiben bestehen).

Bitte beachtet die obligatorische Elterninfo am Freitag.

Mitnehmen:

- Komplette Ausrüstung (Schlittschuhe geschliffen, mind. 2 Stöcke, mind. 2 Kombis)
- Off-Ice Bekleidung (kurz und lang, Innen- und Aussenschuhe)
- Teambekleidung (wenn vorhanden)
- Geeignete Bekleidung (das Wetter kann schnell abkühlen / Regen)
- Hygieneartikel und Medikamente (wenn nötig)

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmer.

Elektronische Geräte:

Alle Handys/Ipad/etc. werden beim Trainingslagerstart eingezogen und zu bestimmten Zeiten ausgehändigt. Für Verluste oder Beschädigungen wird nicht gehaftet.

Verpflegung:

Die Spieler werden im TimeOut vollumfänglich verpflegt und bekommen regelmässig Snacks in der Garderobe. Energydrinks, Chips und dergleichen sind nicht erlaubt. Unverträglichkeiten bitte bei Ramon Pfranger melden.

Unterkunft:

Hotel Sporthof, Dorfstrasse 15, 7260 Davos Platz.

Ausschluss:

Bei Fehlverhalten ist ein Ausschluss vom Trainingslager möglich. Die Kosten werden dann nicht zurückerstattet.

Abmeldungen:

Abmeldungen frühzeitig telefonisch dem Headcoach melden.

Kosten:

Das komplette Lager inklusive Verpflegung und Unterkunft kostet CHF 590.-. Dieser Betrag wird in Rechnung gestellt.

Kontaktadresse während des Trainingslagers:

U14: Ramon Pfranger / 079 800 86 62 / ramon.pfranger@bluewin.ch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
06:30		TAGWACH	TAGWACH	TAGWACH	TAGWACH	
06:45						
07:00		FRÜHSTÜCK 0700 - 0745	FRÜHSTÜCK 0700 - 0745	FRÜHSTÜCK 0700 - 0745	FRÜHSTÜCK 0700 - 0745	
07:15						
07:30	BESAMMLUNG					
07:45	WARM-UP	WARM-UP	WARM-UP	WARM-UP	WARM-UP	
08:00						
08:15	BESPRECHUNG	BESPRECHUNG	BESPRECHUNG	BESPRECHUNG	BESPRECHUNG	
08:30						
08:45	EISTRAINING 0830 - 0945	EISTRAINING 0830 - 0945	EISTRAINING 0830 - 0945	EISTRAINING 0830 - 0945	EISTRAINING 0830 - 0945	
09:00						
09:15						
09:30						
09:45	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	
10:00	GOALIETRAINING 1000 - 1045	GOALIETRAINING 1000 - 1045	GOALIETRAINING 1000 - 1045	GOALIETRAINING 1000 - 1045	GOALIETRAINING 1000 - 1045	
10:15						
10:30						
10:45						
11:00	SPEED 1100 - 1145	KRÄFTIGUNG 1100 - 1145	BRAINTRAINING 1100 - 1145	KOORDINATION 1100 - 1145	TAKE HOME 1100 - 1145	
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	MITTAGESSEN 1200 - 1245	MITTAGESSEN 1200 - 1245	MITTAGESSEN 1200 - 1245	MITTAGESSEN 1200 - 1245	MITTAGESSEN 1200 - 1245	
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15	WARM-UP	WARM-UP	AUSFLUG	WARM-UP	WARM-UP	
13:30						
13:45						
14:00	BESPRECHUNG	BESPRECHUNG			BESPRECHUNG	BESPRECHUNG
14:15	EISTRAINING 1415 - 1500	EISTRAINING 1415 - 1500			EISTRAINING 1415 - 1500	EISTRAINING 1415 - 1500
14:30						
14:45						
15:00	SNACK	SNACK			SNACK	SNACK
15:15	SPIEL 1515 - 1600	SPIEL 1515 - 1600			SPIEL 1515 - 1600	SPIEL 1515 - 1600
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30	SCREENING? / COOL DOWN 1630 - 1730	SCREENING? / COOL DOWN 1630 - 1730		SCREENING? / COOL DOWN 1630 - 1730	ELTERNINFO 1630 - 1715	
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	ABENDESSEN 1800 - 1845	ABENDESSEN 1800 - 1845	ABENDESSEN 1800 - 1845	ABENDESSEN 1800 - 1845		
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	TEAMWERTE 1900 - 1945	RESPEKT CHECKS 1900 - 1945	REGENERATION 1900 - 1945	ERNÄHRUNG 1900 - 1945		
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	HCD CRACK 2000 - 2100	EINZELGESPRÄCH 2000 - 2115	EINZELGESPRÄCH 2000 - 2115	EINZELGESPRÄCH 2000 - 2115		
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30	2200 NACHTRUHE	2200 NACHTRUHE	2200 NACHTRUHE	2200 NACHTRUHE		