

| Zeit | 7/20/21 | Dienstag | | | | |
|-------|--|--|--|--|----------------------------------|--|
| |  Penguins |  Sharks |  Ducks |  Panthers | Betreuer | |
| 06.00 | | | | 0600 Tagw./ 0615 Frühst. "Grischun" | Betreuer abwaschen | |
| 07.00 | | | | 0645 Abfahrt | | |
| | | | | Eisbahn | | |
| | | | 0715 Tagwach | Einlaufen | | |
| | | | 0730 Frühstück "Flora" | | | |
| 08.00 | | | | 0730-0845 Eistraining | | |
| | 0815 Tagwach | 0815 Tagwach | | | | |
| | 0830 Frühstück "Flora" | 0830 Frühstück "Grischun" | | | | |
| 09.00 | | | 0900 Abfahrt | Einlaufen | Eisreinigung 0845-0900 | |
| | | | Eisbahn | Streching | | |
| | | | Einlaufen | Umziehen | | |
| | | | Umziehen | 0930 Rückfahrt | | |
| 10.00 | 1000 Abfahrt | 1000 -1030 Mental-Training | | | | |
| | 1015-1130 Hallenbad | 1030 Abfahrt | | 1000-1115 Eistraining | | |
| 11.00 | | Eisbahn | | | | |
| | | Einlaufen | | | | |
| | | Umziehen | | | Eisreinigung 1115-1130 | |
| | | 1130-1230 Eistraining | | Auslaufen | | |
| 12.00 | Eisbahn | | | Streching | 1130-1200 Mittagessen "Grischun" | |
| | Einlaufen | | | Umziehen | | |
| | Umziehen | | | 1200 Rückfahrt | | |
| | | Auslaufen | | 1215-1230 Mittagessen "Flora" | | |
| | | Umziehen | | | Eisreinigung 1230-1245 | |
| 13.00 | 1245-1345 Eistraining | 1300 Rückfahrt | | 1245 Abfahrt | | |
| | | 1315-1345 Mittagessen "Grischun" | | Eisbahn | | |
| | | | | Einlaufen | | |
| | | | | Umziehen | | |
| 14.00 | Auslaufen | |  | 1345-1500 Eistraining | | |
| | Streching | | | | | |
| | 1415 Rückfahrt | | | | | |
| | 1430-11500 Mittagessen "Flora" | 1430 Abfahrt | | | | |
| 15.00 | | Eisbahn | | Auslaufen | Eisreinigung 1500-1515 | |
| | | Umziehen | | Umziehen | | |
| | 1530 Abfahrt | 1515-1615 Eistraining | | | | |
| 16.00 | Eisbahn | | | 1530-1730 Hallenbad | Eisreinigung 1615-1630 | |
| | Einlaufen | | | | | |
| | Umziehen | | | | | |
| | 1630-1730 Eistraining | Auslaufen | | | | |
| 17.00 | | Streching | | 1700 Abfahrt | | |
| | | Umziehen | | Eisbahn | | |
| | | | | Einlaufen | | |
| | | 1715 Rückfahrt | | Umziehen | Eisreinigung 1730-1745 | |
| | Auslaufen | 1745-1815 Nachtessen "Grischun" | | 1745 Rückfahrt | | |
| 18.00 | Streching | | | | | |
| | Umziehen | | | | | |
| | 1815 Rückfahrt | | | | | |
| | 1830-1900 Nachtessen "Flora" | | | | | |
| 19.00 | | | | | | |
| | | | | | Eisreinigung 1900-1915 | |
| | | | | | | |
| | 1930-2030 Abendprogramm | 1930-2030 Abendprogramm | | 1915-1945 Nachtessen "Grischun" | | |
| 20.00 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 21.00 | | | | Abendprogramm | | |
| | | | | 2045-2145 | 2200 Lagerleitersitzung | |
| 22.00 | 2130 Nachtruhe | 2200 Nachtruhe | 2200 Nachtruhe | 2200 Nachtruhe | 2215 Leitersitzung | |