

Zeit	7/19/21	Montag			
	 Penguins	 Sharks	 Ducks	 Panthers	Betreuer
06.00		0600 Tagw./ 0615 Frhst."Grischun"			Betreuer abwaschen
07.00		0645 Abfahrt			
	0715 Tagwach	Eisbahn Einlaufen			
	0730 Frhstck "Flora"				
08.00		0730-0845 Eistraining			
			0815 Tagwach	0815 Tagwach	
			0830 Frhstck "Flora"	0830 Frhstck "Grischun"	
09.00		Auslaufen Streching Umziehen			Eisreinigung 0845-0900
	0915 Abfahrt		0915-1000 Off-ICE Training		
10.00	Eisbahn Einlaufen Umziehen	0930 Rckfahrt			Eisreinigung 1000-1015
		0945 -1030 Mental-Training			
			1015 Abfahrt		
11.00	1015-1115 Eistraining		Eisbahn Einlaufen Umziehen		
	Auslaufen Streching Umziehen				
12.00		1130-1200 Mittagessen "Grischun"	1115-1215 Eistraining	1130 Abfahrt	
	1200 Rckfahrt			Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1215-1230
	1215-1245 Mittagessen "Flora"		Auslaufen Umziehen		
13.00			1245 Rckfahrt	1230-1330 Eistraining	
		1300 Abfahrt			
		Eisbahn Umziehen	1315-1345 Mittagessen "Flora"	Auslaufen Streching	Eisreinigung 1330-1345
14.00	1345 Abfahrt			1400 Rckfahrt	
	Eisbahn Einlaufen Umziehen	1345-1445 Eistraining		1415-1445 Mittagessen "Grischun"	
15.00		Auslaufen Umziehen			Eisreinigung 1445-1500
	1500-1600 Eistraining	1515 Rckfahrt			
16.00	Auslaufen Streching Umziehen		1530 Abfahrt	1545-1630 Off-ICE Training	Eisreinigung 1600-1615
			Eisbahn Umziehen		
17.00			1615-1730 Eistraining	1645 Abfahrt	
				Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1730-1745
18.00		1745-1815 Nachtessen "Grischun"	Auslaufen Streching Umziehen		
	1800 Rckfahrt			1745-1900 Eistraining	
	1815-1845 Nachtessen "Flora"		1830 Rckfahrt		
19.00			1900-1930 Nachtessen "Flora"	Auslaufen Streching	Eisreinigung 1900-1915
20.00	1930-2030 Abendprogramm	1930-2030 Abendprogramm		1930 Rckfahrt	
				1945-2015 Nachtessen "Grischun"	
21.00			Abendprogramm 2045-2145	Abendprogramm 2045-2145	2200 Lagerleitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	2215 Leitersitzung