

**WOCHENPLAN Stars HOCKEYSCHULE SCUOL 2026 Gr. 3**

Montag, 13. Juli 2026



Dienstag, 14. Juli 2026

Mittwoch, 15. Juli 2026

Donnerstag, 16. Juli 2026

Freitag, 17. Juli 2026

	07.30 Tagwache <b>07.45 Morgenessen</b>	07.30 Eis		07.30 Tagwache <b>07.45 Morgenessen</b>
08.00 Tagwache <b>08.15 Morgenessen</b>	08.25 Trainingbesprechung Einlaufen Umziehen	8.55	08.00 Tagwache <b>08.15 Morgenessen</b>	08.25 Trainingbesprechung Einlaufen Umziehen
09.00 Polysport	09.05 Eis	09.00 Feedback Training Umziehen	09.00 Polysport	09.05 Eis
10.00 Trainingbesprechung Umziehen	10.30	10.15 Polysport	10.00 Trainingbesprechung Umziehen	10.30
10.40 Eis 12.05	10.35 Feedback Training Auslaufen / Stretching 15' <b>11.30 Mittagessen</b>	12.00 Mittagessen	10.40 Eis 12.05	10.35 Feedback Training Auslaufen / Stretching 15' <b>11.30 Mittagessen</b>
12.10 Training Feedback <b>12.50 Mittagessen</b>	Umziehen	Befohlene Ruhe im Zimmer	12.10 Training Feedback <b>12.50 Mittagessen</b>	Umziehen
Umziehen	12.50 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 13.45	14:20 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen	13.55 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 14.50	12.50 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 13.45
13.55 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 14.50	Umziehen	15.00 Eis	Auslaufen / Stretching 15'	Umziehen
Auslaufen / Stretching 15'	<b>16.00 Zwischenverpflegung</b>	16.00 Theorie	15.00 Polysport	<b>16.00 Zwischenverpflegung</b>
16.00 Theorie	16.30 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen	17.00	16.00 Theorie	16.30 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen
<b>17.45 Nachtessen</b>	17.10 Eis	17.05 Training Feedback Auslaufen / Stretching 15'	<b>17.45 Nachtessen</b>	17.10 Eis
18.35 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen	19.05	18.30 Nachtessen	18.35 Traininsbesprechung Einlaufen	19.05
19.15 Eis	19.10 Training Feedback <b>19.40 Nachtessen</b>	19.30 Theorie	19.15 Eis	19.10 Training Feedback <b>19.40 Nachtessen</b>
21.10	20.30 Theorie	20.50 Traininsbesprechung Umziehen	21.10	20.30 Programm nach Ansage
21.15 Training Feedback Auslaufen	21.45 im Zimmer	21.10 Eis Torhütertraining	Auslaufen / Stretching 15' 21.45 im Zimmer	21.45 im Zimmer
21.45 im Zimmer <b>22.00 Nachtruhe</b>	<b>22.00 Nachtruhe</b>	22.00	<b>22.00 Nachtruhe</b>	<b>22.00 Nachtruhe</b>
		Stretching 15' <b>23.00 Nachtruhe Torhüter</b>		

# WOCHEPLAN Sharks HOCKEYSCHULE SCUOL 2026 Gr. 2

Montag, 13. Juli 2026	Dienstag, 14. Juli 2026	Mittwoch, 15. Juli 2026	Donnerstag, 16. Juli 2026	Freitag, 17. Juli 2026
				
07.30 Tagwache <b>07.45 Morgenessen</b> 08.25 Trainingbesprechung Einlaufen Umziehen	06.30 Tagwache <b>06.45 Morgenessen</b> Umziehen  07.30 Eis  8.55	08.00 Tagwache <b>08.15 Morgenessen</b>  09.00 Polysport  10.00 Trainingbesprechung Umziehen  10.15 Polysport  <b>12.00 Mittagessen</b>	07.30 Tagwache <b>07.45 Morgenessen</b> 08.25 Trainingbesprechung Einlaufen Umziehen  09.05 Eis  10.30 10.35 Feedback Training Auslaufen / Stretching 15'  <b>11.30 Mittagessen</b>  Umziehen 12.50 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 13.45 Umziehen  14:20 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen  15.00 Polysport  <b>16.00 Zwischenverpflegung</b> 16.30 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen  17.10 Eis  19.05 19.10 Training Feedback  <b>19.40 Nachtessen</b>  20.30 Theorie  21.45 im Zimmer <b>22.00 Nachtruhe</b>  Auslaufen / Stretching 15' <b>23.00 Nachtruhe</b>	06.30 Tagwache <b>06.45 Morgenessen</b> Umziehen  07.30 Eis  8.55  09.00 Feedback Training Umziehen  10.15 Polysport  <b>12.00 Mittagessen</b>  Umziehen 12.50 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 13.45 Umziehen  14:20 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen  15.00 Polysport  <b>16.00 Zwischenverpflegung</b> 15.30 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen  17.10 Eis  19.05 19.10 Training Feedback  <b>19.40 Nachtessen</b>  20.30 Theorie  21.20 Eis Torhütertraining Spieler Small Games 22.00  Auslaufen / Stretching 15' <b>23.00 Nachtruhe</b>

# WOCHEPLAN Panthers HOCKEYSCHULE SCUOL 2026 Gr. 1

Montag, 13. Juli 2026	Dienstag, 14. Juli 2026	Mittwoch, 15. Juli 2026	Donnerstag, 16. Juli 2026	Freitag, 17. Juli 2026
06.30 Tagwache <b>06.45 Morgenessen</b> Umziehen		07.30 Eis  <b>07.45 Morgenessen</b>	06.30 Tagwache <b>07.45 Morgenessen</b> Umziehen	07.30 Eis  <b>08.00 Tagwache</b> <b>08.15 Morgenessen</b>
07.30 Eis  8.55 <b>09.00 Feedback Training</b> Umziehen	08.00 Tagwache <b>08.15 Morgenessen</b>	08.25 Trainingbesprechung Einlaufen Umziehen	07.30 Eis  8.55 <b>09.00 Feedback Training</b> Umziehen	08.00 Tagwache <b>08.15 Morgenessen</b> 09.00 Polysport
10.15 Polysport	09.00 Polysport	09.05 Eis  10.00 Trainingbesprechung Umziehen	10.15 Polysport	10.00 Trainingbesprechung Umziehen
<b>12.00 Mittagessen</b>	10.40 Eis  12.05 <b>12.10 Training Feedback</b> <b>12.50 Mittagessen</b>	10.30  <b>11.30 Mittagessen</b> Umziehen	<b>12.00 Mittagessen</b>	10.40 Eis  12.05 <b>12.10 Training Feedback</b> <b>12.50 Mittagessen</b>
Befohlene Ruhe im Zimmer	Umziehen	12.50 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 13.45	Befohlene Ruhe im Zimmer	Umziehen
14:20 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen	13.55 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 14.50	Umziehen 1415 Theorie	14:20Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen	13.55 Eis Torhütertraining Spieler: Skills /Small Games 14.50
15.00 Eis	Auslaufen / Stretching 15'	15.00 Polysport	15.00 Eis	Auslaufen / Stretching 15'
17.00	16.00 Theorie	<b>16.00 Zwischenverpflegung</b> 16.30 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen	17.00	16.00 Programm nach Ansage
17.05 Training Feedback Auslaufen / Stretching 15'	<b>17.45 Nachtessen</b>	17.10 Eis	Auslaufen / Stretching 15'	<b>17.45 Nachtessen</b>
<b>18.30 Nachtessen</b>	18.35 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen	19.05	<b>18.30 Nachtessen</b>	18.35 Traininsbesprechung Einlaufen Umziehen
19.30 Theorie	19.15 Eis	<b>19.10 Training Feedback</b>  <b>19.40 Nachtessen</b>	19.30 Theorie	19.15 Eis
Einlaufen Umziehen	21.10	Spieler freiwillig	Einlaufen Umziehen	21.10
21.20 Eis Torhütertraining Spieler Small Games 22.00	Auslaufen / Stretching 15' 21.45 im Zimmer <b>22.00 Nachtruhe</b>	21.10 Torhütertraining und Schusstraining 22.00	21.20 Eis Torhütertraining Spieler Small Games 22.00	Auslaufen / Stretching 15' <b>Programm nach Ansage</b>  <b>23.00 Nachtruhe</b>
Auslaufen / Stretching 15' <b>23.00 Nachtruhe</b>		Auslaufen / Stretching 15' <b>23.00 Nachtruhe</b>	Auslaufen / Stretching 15' <b>23.00 Nachtruhe</b>	