

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



08.00 Tagwache
08.15 Morgenessen
09.00 Polysport
10.00 Trainingbesprechung
Umziehen
10.40 Eis
12.05
12.10 Training Feedback
12.50 Mittagessen
Umziehen
13.55 Eis Torhütertraining
Spieler: Skills /Small Games
14.50
Auslaufen / Stretching 15'
16.00 Theorie
17.45 Nachtessen
18.35 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
19.15 Eis
21.10
21.15 Training Feedback
Auslaufen
21.45 im Zimmer
22.00 Nachtruhe

07.30 Tagwache
07.45 Morgenessen
08.25 Trainingbesprechung
Einlaufen
Umziehen
09.05 Eis
10.30
10.35 Feedback Training
Auslaufen / Stretching 15'
11.30 Mittagessen
Umziehen
12.50 Eis Torhütertraining
Spieler: Skills /Small Games
13.45
Umziehen
15.00 Polysport
16.00 Zwischenverpflegung
16.30 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
17.10 Eis
19.05
19.10 Training Feedback
19.40 Nachtessen
20.30 Theorie
21.45 im Zimmer
22.00 Nachtruhe

06.30 Tagwache
06.45 Morgenessen
Umziehen
07.30 Eis
8.55
09.00 Feedback Training
Umziehen
10.15 Polysport
12.00 Mittagessen
Befohlene Ruhe
im Zimmer
14:20 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
15.00 Eis
17.00
17.05 Training Feedback
Auslaufen / Stretching 15'
18.30 Nachtessen
19.30 Theorie
20.50 Traininsbesprechung
Umziehen
21.10 Eis Torhütertraining
22.00
Stretching 15'
23.00 Nachtruhe Torhüter

08.00 Tagwache
08.15 Morgenessen
09.00 Polysport
10.00 Trainingbesprechung
Umziehen
10.40 Eis
12.05
12.10 Training Feedback
12.50 Mittagessen
Umziehen
13.55 Eis Torhütertraining
Spieler: Skills /Small Games
14.50
Auslaufen / Stretching 15'
16.00 Theorie
17.45 Nachtessen
18.35 Traininsbesprechung
Einlaufen
19.15 Eis
21.10
21.15 Training Feedback
Auslaufen / Stretching 15'
21.45 im Zimmer
22.00 Nachtruhe

07.30 Tagwache
07.45 Morgenessen
08.25 Trainingbesprechung
Einlaufen
Umziehen
09.05 Eis
10.30
10.35 Feedback Training
Auslaufen / Stretching 15'
11.30 Mittagessen
Umziehen
12.50 Eis Torhütertraining
Spieler: Skills /Small Games
13.45
Umziehen
15.00 Polysport
16.00 Zwischenverpflegung
16.30 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
17.10 Eis
19.05
19.10 Training Feedback
19.40 Nachtessen
20.30 Programm nach Ansage
21.45 im Zimmer
22.00 Nachtruhe

WOCHENPLAN 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



06.30 Tagwache 06.45 Morgenessen Umziehen				06.30 Tagwache 06.45 Morgenessen Umziehen	
07.30 Tagwache 07.45 Morgenessen	07.30 Eis			07.30 Tagwache 07.45 Morgenessen	07.30 Eis
08.25 Trainingbesprechung		08.00 Tagwache 08.15 Morgenessen		08.25 Trainingbesprechung	
Einlaufen				Einlaufen	
Umziehen	8.55			Umziehen	8.55
09.05 Eis	09.00 Feedback Training	09.00 Polysport		09.05 Eis	09.00 Feedback Training
	Umziehen				Umziehen
		10.00 Trainingbesprechung			
10.30	10.15 Polysport	Umziehen		10.30	10.15 Polysport
10.35 Feedback Training		10.40 Eis		10.35 Feedback Training	
Auslaufen / Stretching 15'				Auslaufen / Stretching 15'	
		12.05			
11.30 Mittagessen	12.00 Mittagessen	12.10 Training Feedback		11.30 Mittagessen	12.00 Mittagessen
		12.50 Mittagessen			
Umziehen		Umziehen		Umziehen	
12.50 Eis Torhütertraining	Befohlene Ruhe im Zimmer	12.50 Eis Torhütertraining		12.50 Eis Torhütertraining	Befohlene Ruhe im Zimmer
Spieler: Skills /Small Games		Spieler: Skills /Small Games		Spieler: Skills /Small Games	
13.45		13.55 Eis Torhütertraining		13.45	
Umziehen	14:20 Traininsbesprechung	14.50		Umziehen	14:20 Traininsbesprechung
	Einlaufen	Auslaufen / Stretching 15'			Einlaufen
	Umziehen				Umziehen
15.00 Polysport	15.00 Eis			15.00 Polysport	15.00 Eis
		16.00 Theorie			
16.00 Zwischenverpflegung				16.00 Zwischenverpflegung	
16.30 Traininsbesprechung				15.30 Traininsbesprechung	
Einlaufen				Einlaufen	
Umziehen	17.00			Umziehen	17.00
17.10 Eis	17.05 Training Feedback	17.45 Nachtessen		17.10 Eis	17.05 Training Feedback
	Auslaufen / Stretching 15'				Auslaufen / Stretching 15'
		18.35 Traininsbesprechung			
	18.30 Nachtessen	18.35 Traininsbesprechung			18.30 Nachtessen
		Einlaufen			
19.05		Umziehen		19.05	
19.10 Training Feedback		19.15 Eis		19.10 Training Feedback	
	19.30 Theorie				19.30 Theorie
19.40 Nachtessen				19.40 Nachtessen	
20.30 Theorie				20.30 Theorie	
	20.50 Traininsbesprechung	21.00			20.50 Traininsbesprechung
	Umziehen	Spieler freiwillig			Umziehen
	21.20 Eis Torhütertraining	21.10 Torhütertraining und			21.20 Eis Torhütertraining
21.45 im Zimmer	Spieler Small Games	Schusstraining		21.45 im Zimmer	Spieler Small Games
22.00 Nachtruhe	22.00	22.00		22.00 Nachtruhe	22.00
	Auslaufen / Stretching 15'	Auslaufen / Stretching			Auslaufen / Stretching 15'
	23.00 Nachtruhe	23.00 Nachtruhe			23.00 Nachtruhe

WOCHENPLAN 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
06.45 Morgenessen
Umziehen
07.30 Eis
8.55
09.00 Feedback Training
Umziehen
10.15 Polysport
12.00 Mittagessen
Befohlene Ruhe im Zimmer
14:20 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
15.00 Eis
17.00
17.05 Training Feedback
Auslaufen / Stretching 15'
18.30 Nachtessen
19.30 Theorie
Einlaufen
Umziehen
21.20 Eis Torhütertraining
Spieler Small Games
22.00
Auslaufen / Stretching 15'
23.00 Nachtruhe

08.00 Tagwache
08.15 Morgenessen
09.00 Polysport
10.00 Trainingbesprechung
Umziehen
10.40 Eis
12.05
12.10 Training Feedback
12.50 Mittagessen
Umziehen
13.55 Eis Torhütertraining
Spieler: Skills /Small Games
14.50
Auslaufen / Stretching 15'
16.00 Theorie
17.45 Nachtessen
18.35 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
19.15 Eis
21.10
21.15 Training Feedback
Auslaufen / Stretching 15'
21.45 im Zimmer
22.00 Nachtruhe

07.30 Tagwache
07.45 Morgenessen
08.25 Trainingbesprechung
Einlaufen
Umziehen
09.05 Eis
10.30
10.35 Feedback Training
Auslaufen / Stretching 15'
11.30 Mittagessen
Umziehen
12.50 Eis Torhütertraining
Spieler: Skills /Small Games
13.45
Umziehen
14.15 Theorie
15.00 Polysport
16.00 Zwischenverpflegung
16.30 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
17.10 Eis
19.05
19.10 Training Feedback
19.40 Nachtessen
Spieler freiwillig
21.10 Torhütertraining und
Schusstraining
22.00
Auslaufen / Stretching 15'
23.00 Nachtruhe

06.30 Tagwache
06.45 Morgenessen
Umziehen
07.30 Eis
8.55
09.00 Feedback Training
Umziehen
10.15 Polysport
12.00 Mittagessen
Befohlene Ruhe im Zimmer
14:20 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
15.00 Eis
17.00
17.05 Training Feedback
Auslaufen / Stretching 15'
18.30 Nachtessen
19.30 Theorie
Einlaufen
Umziehen
21.20 Eis Torhütertraining
Spieler Small Games
22.00
Auslaufen / Stretching 15'
23.00 Nachtruhe

08.00 Tagwache
08.15 Morgenessen
09.00 Polysport
10.00 Trainingbesprechung
Umziehen
10.40 Eis
12.05
12.10 Training Feedback
12.50 Mittagessen
Umziehen
13.55 Eis Torhütertraining
Spieler: Skills /Small Games
14.50
Auslaufen / Stretching 15'
16.00 Programm nach Ansage
17.45 Nachtessen
18.35 Traininsbesprechung
Einlaufen
Umziehen
19.15 Eis
21.10
21.15 Training Feedback
Auslaufen / Stretching 15'
Program nach Ansage
23.00 Nachtruhe