

Programm Preseason Camp 2018

Zeit	Donnerstag, 21.06.2018	Freitag, 22.06.2018	Samstag, 23.06.2018	Sonntag, 24.06.2018
06.00				
07.00			0640 Tagwache	
			0700-0730 Frühstück	0715 Tagwache
			Umziehen	0730-0745 Zimmer aufräumen
08.00		0745 Tagwache		0745-0815 Frühstück
	0815 Ankunft	0800-0830 Frühstück		0815 Abfahrt zur Turnhalle
09.00	0830-1000 Vorstellung: - Staff, Programm, Teilnehmer Mentales Training: - Möglichkeiten des Mentaltrainings - Einführung Thema Druck	0830-1000 Mentales Training: - Denken: Sprach- und Aufmerksamkeitsregulation	0800-0930 Eistraining	0830-1030 Mentales Training: - Umgang mit Druck Teil 2 - Offene Punkte
10.00	Umziehen	Umziehen	1000 Abfahrt zur Turnhalle	Auswertung des Preseason Camp
11.00	1030-1200 Eistraining	1030-1200 Eistraining	1015-1130 Mentales Training: - Visualisieren - Körpersprach	1030 Rückfahrt zur Eishalle
12.00	Auslaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	1130 Rückfahrt zur Eishalle	Umziehen
13.00	1230-1330 Mittagessen	1230-1330 Mittagessen	1145-1245 Mittagessen	1115-1245 Eistraining
14.00	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Auslaufen Umziehen
15.00	1445-1645 Mentales Training: - Kompetenz & Orientierung & Zielarbeit	1445-1615 Mentales Training: - Was ist Druck - Reaktion auf Druck	Umziehen	1315-1415 Mittagessen
16.00		1615-1645 Interview mit SPECIAL GUEST	1400-1530 Eistraining	1415 Verabschiedung
17.00	Umziehen	Umziehen	Auslaufen Umziehen	
18.00	1715-1845 Eistraining	1715-1845 Eistraining	1615 Abfahrt zur Turnhalle	
19.00	Auslaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	1630-1815 Mentales Training: - Umgang mit Druck Teil 1	
20.00	1930-2015 Nachtessen	1930-2015 Nachtessen	1815-1845 Interview mit SPECIAL GUEST	
21.00	2015-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	2015-2200 Film Input von Marcel Mettler	1845 Rückfahrt zur Eishalle	
22.00			1900-1945 Nachtessen	
			1945-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	

20:00 WM Argentinien - Kroatien

20:00 WM Serbien - Schweiz

20:00 WM Deutschland - Schweden