

Programm Preseason Camp 2020

Zeit	Donnerstag, 18.06.2020	Freitag, 19.06.2020	Samstag, 20.06.2020	Sonntag, 21.06.2020
06.00				
07.00			0645 Tagwache	
			0700-0730 Frühstück	0715 Tagwache
08.00		0745 Tagwache	Umziehen	0730-0745 Zimmer aufräumen
		0800-0830 Frühstück		0745-0815 Frühstück
			0800-0930 Eistraining	0815 Abfahrt zur Turnhalle
09.00		0830-1000 Mentales Training: - RED to BLUE Wahrnehmung-Störfaktor		0830-1000 Mentales Training: - RED to BLUE - FLOW - Offene Punkte Auswertung des Preseason Camp
	0915 Ankunft		Auslaufen Umziehen	
	0930-1000 Vorstellung: Programm, Teilnehmer			
10.00	Umziehen	Umziehen	1000 Abfahrt zur Turnhalle	1000 Rückfahrt zur Eishalle
11.00	1030-1200 Eistraining	1030-1200 Eistraining	1015-1130 Mentales Training: - Winner-Kreislauf - Körpersprache & Spannungsniveau	Umziehen
12.00	Auslaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	1130 Rückfahrt zur Eishalle	1045-1215 Eistraining
	1230-1300 Mittagessen	1230-1330 Mittagessen	1145-1245 Mittagessen	Auslaufen Umziehen
13.00	13:00-13:30 Mentales Training: - Möglichkeiten des Mentaltrainings	1230-1330 Mittagessen	Regeneration	1245-1330 Mittagessen
14.00	Regeneration	Regeneration	Umziehen	1330 Verabschiedung
15.00	1445-1645 Mentales Training: - Orientierung, Standortbestimmung & Zielarbeit	1445-1645 Mentales Training: - Aufmerksamkeitsregulation Grundlage & Umgang mit Fehler/Druck	1430-1600 Eistraining	
16.00			Auslaufen Umziehen	
17.00	Umziehen	Umziehen	1645 Abfahrt zur Turnhalle	
18.00	1715-1845 Eistraining	1715-1845 Eistraining	1700-1845 Mentales Training: - Selbstgespräche - Visualisieren	
19.00	Auslaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	1845 Rückfahrt zur Eishalle	
20.00	1930-2015 Nachtessen	1930-2015 Nachtessen	1900-1945 Nachtessen	
21.00	2015-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	2015-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	1945-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	
22.00				