

Programm Preseason Camp 2022

Zeit	Freitag, 24.06.2022	Samstag, 25.06.2022	Sonntag, 26.06.2022
06.00			
07.00		0645 Tagwache	
		0700-0730 Frühstück	0715 Tagwache
		Umziehen	0730-0745 Zimmer aufräumen
08.00			0745-0815 Frühstück
		0800-0930 Eistraining	0815 Abfahrt zur Turnhalle
09.00	0900-0930 Vorstellung: Programm, Teilnehmer		0830-1015 WINNER-Mentalität: - Mentale Tools für WINNER! - Offene Punkte
	Einlaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	Auswertung des Preseason Camp
10.00		1000 Abfahrt zur Turnhalle	1015 Rückfahrt zur Eishalle
	1000-1130 Eistraining	1015-1130 Neuroathletik: - Was ist Neuroathletik? - In der Praxis erleben	Umziehen
11.00	Auslaufen Umziehen		1100-1230 Eistraining
	1200-1300 Mittagessen	1130 Rückfahrt zur Eishalle	
12.00		1145-1245 Mittagessen	Auslaufen Umziehen
13.00	Regeneration	Regeneration	1300-1345 Mittagessen
		1330-1400 Neuroathletik - Spezifisches Einlaufen	1345 Verabschiedung
14.00		Umziehen	
15.00	1415-1600 WINNER-Mentalität: - Was macht einen WINNER aus? - Was tut ein WINNER anders?	1415-1545 Eistraining	
16.00	Einlaufen Umziehen	Auslaufen Umziehen	
		1630 Abfahrt zur Turnhalle	
17.00	1645-1815 Eistraining	1645-1830 WINNER-Mentalität: - Mentale Tools für WINNER!	
18.00	Auslaufen Umziehen		
		1830 Rückfahrt zur Eishalle	
19.00	1900-1945 Nachtessen	1845-1930 Nachtessen	
20.00			
21.00	1945-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	1930-2200 Freier Abend Angebot für Einzelcoaching	
22.00			