

TAGESPROGRAMM SHORT-CAMP Montag, 26. bis Donnerstag, 29.7.2021

Täglich 3.5 Stunden Eiszeit (noch mehr Eiszeit) = Total 14 Stunden

Ausrüstung kann natürlich die ganze Zeit in Garderobe gelassen werden.

- | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.15 Uhr | Besammlung / Bezug Garderobe <i>(am ersten Tag ab 8.30 Uhr möglich)</i> |
| 09.15 – 09.45 Uhr | Umziehen / Trainingsbesprechung |
| 09.45 – 10.45 Uhr | On Ice Trainingseinheit 1 auf dem Eis
Eisreinigung |
| 11.00 – 12.00 Uhr | On Ice Trainingseinheit 2 auf dem Eis |
| 12.00 – 12.30 Uhr | Umziehen / Duschen |
| 12.30 – 13.15 Uhr | Mittagessen Restaurant Overtime Localnet-Arena |
| 13.15 – 13.45 Uhr | Regeneration |
| 13.45 – 15.15 Uhr | Gedecktes Aussenfeld (Hallenturnschuhe) oder im Freien Polysport, u.a. auf gedecktem Aussenfeld und Dienstag/ Mittwoch/Donnerstag; Boxtraining mit BoxenBern aufgeteilt in 2 Gruppen (jede Gruppe hat 2 Box-Trainingseinheiten) |
| 15.15 – 15.45 Uhr | Zwischenverpflegung / Umziehen / Trainingsbesprechung |
| 15.45 – 17.15 Uhr | On Ice Trainingseinheit 3 auf dem Eis (Schwerpunkt Skating) |
| 17.15 – 17.45 Uhr | Auslaufen / Umziehen |
| 17.45 Uhr | Entlassung für Teilnehmer ohne Nachtessen |
| 17.45 – 18.15 Uhr | Nachtessen fakultativ (Entlassung 18.15 Uhr) |

Verpflegung zusätzlich bezahlbar zu Campbeitrag

Preis pro fakultatives Nacht-Essen Fr. 10.00 (z.B. 4 Essen x Fr. 10.00 = Fr. 40.00). Betrag ist wie der Campbeitrag von Fr. 260.00 in Bar am ersten Tag mitzubringen. **Mittagessen für alle vier Tage im Camp inklusive.**

