



SKATE-N-SHOOT CAMP HOCKEY

SKATE-N-SHOOT CAMP
ZUCHWIL 15.10 – 16.10.2026

Programma giornaliero – Giovedì, 15 ottobre 2026

Allenamento mattutino

09:00 – 09:30	Benvenuto / Teoria / Riscaldamento
10:00 – 11:00	Allenamento di pattinaggio e tiro
11:00 – 11:15	Rifacimento del ghiaccio
11:15 – 12:00	Allenamento di pattinaggio e tiro
12:15 – 13:00	Nuoto /Cool Down
13:15 – 13:45	Pranzo per tutti i partecipanti

Recupero attivo – attività polisportive

Allenamento pomeridiano

14:30 – 15:30	Allenamento di pattinaggio e tiro
15:30 – 15:45	Rifacimento del ghiaccio
15:45 – 16:30	Allenamento di pattinaggio e tiro
16:45 – 17:30	Nuoto

SOLO 10 POSTI PER QUESTO CAMP!

INTERNATIONAL EXPERIENCE – DON'T MISS OUT ON THIS! 🌍🔥

MAGGIORI INFO:
SISM HOCKEY
www.sismhockey.com
ernst@sismhockey.com



Certificato
SIHF dal 2026



SKATE-N-SHOOT CAMP HOCKEY

SKATE-N-SHOOT CAMP
ZUCHWIL 15.10 – 16.10.2026

Programma giornaliero – Venerdì, 16 ottobre 2026

Allenamento mattutino

08:30 – 09:00	Teoria / Riscaldamento
09:30 – 10:30	Allenamento di pattinaggio e tiro
10:30 – 10:45	Rifacimento del ghiaccio
10:45 – 11:30	Allenamento di pattinaggio e tiro
11:45 – 12:15	Nuoto /Cool Down
12:30 – 13:00	Pranzo per tutti i partecipanti

Recupero attivo – attività polisportive

Allenamento pomeridiano

13:45 – 14:45	Allenamento di pattinaggio e tiro
14:45 – 15:00	Rifacimento del ghiaccio
15:00 – 15:45	Allenamento di pattinaggio e tiro
15:45	Fine del camp

SOLO 10 POSTI PER QUESTO CAMP!

INTERNATIONAL EXPERIENCE – DON'T MISS OUT ON THIS! 🌍🔥

MAGGIORI INFO:
SISM HOCKEY
www.sismhockey.com
ernst@sismhockey.com



Certificato
SIHF dal 2026