



SKATE-N-SHOOT CAMP HOCKEY

SKATE-N-SHOOT CAMP
ZUCHWIL 12.10 – 13.10.2026

Programme journalier – Lundi 12 octobre 2026

Entraînement du matin

09:00 – 09:30	Accueil / Théorie / Échauffement
10:00 – 11:00	Entraînement de patinage et de tir
11:00 – 11:15	Nettoyage de la glace
11:15 – 12:00	Entraînement de patinage et de tir
12:15 – 13:00	Natation / Cool-down
13:15 – 13:45	Déjeuner pour tous les participants

Récupération active – activités multisports

Entraînement de l'après-midi

14:30 – 15:30	Entraînement de patinage et de tir
15:30 – 15:45	Nettoyage de la glace
15:45 – 16:30	Entraînement de patinage et de tir
16:45 – 17:30	Natation

SEULEMENT 10 PLACES POUR CE CAMP!

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

FÜR MEHR INFOS:
SISM HOCKEY
www.sismhockey.com
ernst@sismhockey.com



Certifié SIHF
depuis 2016



SKATE-N-SHOOT CAMP HOCKEY

SKATE-N-SHOOT CAMP
ZUCHWIL 12.10 – 13.10.2026

Programme journalier – Mardi 13 octobre 2026

Entraînement du matin

09:00 – 09:30	Théorie / Échauffement
10:00 – 11:00	Entraînement de patinage et de tir
11:00 – 11:15	Nettoyage de la glace
11:15 – 12:00	Entraînement de patinage et de tir
12:15 – 12:45	Natation / Cool-down
13:00 – 13:30	Déjeuner pour tous les participants

Récupération active – activités multisports

Entraînement de l'après-midi

14:15 – 15:15	Entraînement de patinage et de tir
15:15 – 15:30	Nettoyage de la glace
15:30 – 16:15	Entraînement de patinage et de tir
16:15	Fin du camp

SEULEMENT 10 PLACES POUR CE CAMP!

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

PLUS D'INFOS:
SISM HOCKEY
www.sismhockey.com
ernst@sismhockey.com



Certifié SIHF
depuis 2016