



Ostertrainingslager vom 02.04. – 06.04.2013

Tagesplanung Tag 1

		1. Mannschaft			2. / 3. Mannschaft	
		Uhrzeit	Aktivität	Ort	Aktivität	Ort
Dienstag	02.04.13	7. <u>45</u>	Treffen	Hallenbad	wie 1. Mannschaft	
		8. <u>00</u> – 9. <u>30</u>	Wassertraining	Hallenbad		
		10. <u>00</u> – 12. <u>00</u>	Trockentraining	DHS-Halle		
		12. <u>00</u>	Mittagessen	DHS-Halle		
		13. <u>00</u> – 15. <u>00</u>	Trockentraining	DHS-Halle		
		15. <u>00</u> – 15. <u>30</u>	Kuchenpause	DHS-Halle		
		16. <u>00</u> – 17. <u>30</u>	Wassertraining	Hallenbad		
		18. <u>00</u>	Ende / Abholung	Hallenbad		



Ostertrainingslager vom 02.04. – 06.04.2013

Tagesplanung Tag 2

		1. Mannschaft			2. / 3. Mannschaft	
		Uhrzeit	Aktivität	Ort	Aktivität	Ort
Mittwoch	03.04.13	7. <u>45</u>	Treffen	Hallenbad	wie 1. Mannschaft	
		8. <u>00</u> – 9. <u>30</u>	Wassertraining	Hallenbad		
		10. <u>00</u> – 12. <u>00</u>	Trockentraining	DHS-Halle		
		12. <u>00</u>	Mittagessen	DHS-Halle		
		13. <u>00</u> – 15. <u>00</u>	Trockentraining	DHS-Halle		
		15. <u>00</u> – 15. <u>30</u>	Kuchenpause	DHS-Halle		
		16. <u>00</u> – 17. <u>30</u>	Wassertraining	Hallenbad		
		18. <u>00</u>	Ende / Abholung	Hallenbad		



Ostertrainingslager vom 02.04. – 06.04.2013

Tagesplanung Tag 3

			1. Mannschaft		2. / 3. Mannschaft	
		Uhrzeit	Aktivität	Ort	Aktivität	Ort
Donnerstag	04.04.13	9.00	Treffen	DHS-Halle	frei	-
		9.00 – 10.00	Lauftraining	Halle/Wald	frei	-
		10.00 – 12.00	Trockentraining	DHS-Halle	Trockentraining	DHS-Halle
		12.15 – 20.00	Mittagessen Videoanalyse Trockentraining Überraschungsfilm Überraschungsaktion	Raum Wiesbaden	frei	-
		20.00	Ende / Abholung	Raum Wiesbaden	frei	-



Ostertrainingslager vom 02.04. – 06.04.2013

Tagesplanung Tag 4

			1. Mannschaft		2. / 3. Mannschaft	
		Uhrzeit	Aktivität	Ort	Aktivität	Ort
Freitag	05.04.13	7. <u>45</u>	Treffen	Hallenbad	wie 1. Mannschaft	
		8. <u>00</u> – 9. <u>30</u>	Wassertraining	Hallenbad		
		10. <u>00</u> – 12. <u>00</u>	Trockentraining	DHS-Halle		
		12. <u>00</u>	Mittagessen	DHS-Halle		
		13. <u>00</u> – 15. <u>00</u>	Trockentraining	DHS-Halle		
		15. <u>00</u> – 15. <u>30</u>	Kuchenpause	DHS-Halle		
		16. <u>00</u> – 17. <u>30</u>	Wassertraining	Hallenbad		
		18. <u>00</u>	Ende / Abholung	Hallenbad		



Ostertrainingslager vom 02.04. – 06.04.2013

Tagesplanung Tag 5

		1. Mannschaft			2. / 3. Mannschaft	
		Uhrzeit	Aktivität	Ort	Aktivität	Ort
Samstag	06.04.13	8. <u>30</u>	Treffen	AD-Halle	frei	-
		8. <u>30</u> – 10. <u>00</u>	Trockentraining	AD-Halle	frei	-
		10. <u>00</u>	Treffen	AD-Halle	wie 1. Mannschaft	
		10. <u>00</u> – 15. <u>00</u>	Kletter-Event	Kletterwald Darmstadt		
		15. <u>00</u>	Ende / Abholung	AD-Halle		