

Trainingslagerplan

U17 - Kabine 0.8 - siehe Sitzplan

11.-15.08.2023

Trainerteam: folgt demnächst

Team:

Freitag, 11.08.2023	07:00	Treff
	07:30-08:50	Eis
	09:15-09:45	cool down
	10:00	Frühstück
	11:15-11:45	Theorie
	12:00-12:30	warm up
	13:00-13:50	Eis
	14:15	Mittagessen und Ende

Samstag, 12.08.2023	08:00	Treff
	08:30-09:50	Eis
	10:10	Frühstück
	10:45-11:00	Theorie
	11:00-11:30	warm up
	12:00-12:50	Eis
	13:15	Mittagessen
	14:30-15:30	Athletik

Sonntag, 13.08.2023	09:15	Treff
	09:30-10:00	warm up
	10:30-11:45	Eis
	12:00	Mittagessen
	12:45-13:00	warm up
	13:30-14:45	Eis

Montag, 14.08.2023	06:30	Treff
	07:00-07:50	Eis
	08:00-08:50	Eis
	09:15-09:45	cool down
	10:00	Frühstück
	anschl.	Freibad
	16:15	Verpflegung
	17:15-17:45	warm up
	18:15-19:15	Eis

ab Dienstag, 15.08.2023 Crimmitschau
bis Donnerstag, 17.08.2023

Young Crashers - Eiskalte Leidenschaft