

Trainingslagerplan

U13 - 2013+2014

04.-08.08.2025



Trainerteam: Buschmann, Charousek, Kufa, Üls

Montag, 04.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Frühstück
	11:00-11:50	Athletik - TH - Tests
	12:15	Mittagessen
	13:30-13:40	warm up Eis
	14:00-14:50	Eis
	15:10-15:30	Nachbereitung
	16:00	Snack und Ende
Dienstag, 05.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Frühstück
	11:00-11:50	Athletik - TH - Tests
	12:15	Mittagessen
	13:30-13:40	warm up Eis
	14:00-14:50	Eis
	15:10-15:30	Nachbereitung
	16:00	Snack und Ende
Mittwoch, 06.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Snack + Theorie
	11:00-11:50	Athletik - TH
	12:15	Mittagessen
	13:00-13:50	Eis
	14:00-14:50	Eis - Spiele
	15:10-15:30	Nachbereitung
	15:45	Snack und Ende
Donnerstag, 07.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Snack + Theorie
	11:00-11:50	Athletik - TH
	12:15	Mittagessen
	13:00-13:50	Eis
	14:00-14:50	Eis - Spiele
	15:10-15:30	Nachbereitung
	15:45	Snack und Ende
Freitag, 08.08.2025	08:30	Treff
	09:00-09:50	Eis
	10:15	Snack + Theorie
	11:00-11:50	Athletik - TH
	12:15	Mittagessen
	13:00-13:50	Eis
	14:00-14:50	Eis - Spiele
	15:10-15:30	Nachbereitung
	15:45	Snack und Ende

Kämpfe mit Leidenschaft! Siege mit Stolz! Verliere mit Respekt! Und gib niemals auf!