

Rahmenplan HBW

	Samstag, 16.07.22	Sonntag, 17.07.22
		07:30 Lauf
Frühstück		08:00 Frühstück
	09:15 TSVMA Anreise	08:40 packen
	9:30 TE Standard	09:00 Besprechung
	10:30	09:30 Lauf vom Hotel zum TSVMA
	11:00 Besprechung - Video	10:00 warm up
		10:30 HBW - BAY
		11:40 cool down
Mittagessen	11:30 Mittagessen	11:50 Mittagessen
	13:20 warm up	12:30 Bronze
	14:00 4x20 HBW - RPS	13:00 warm up
	15:10 cool down	13:30 Gold
	15:30 Besprechung - Video	14:30 cool down celebration
	16:20 warm up	14:45 Siegerehrung
	17:00 HBW - Hessen	
	18:10 cool down	15:30 Abreise
Abendessen	19:00 Abendessen	
	19:45 Lauf zum Hotel Mercure Am Friedensplatz	
Bettruhe	20:30 Besprechung - Video	
	22:00	