

## HBW-Rahmenplan

	Freitag, 14.04.23	Samsta, 15.04.23	Sonntag, 16.04.23
Frühstück		07:00 Lauf U14m	07:00 Lauf U14m
		08:00 Lauf U16m	08:00 Lauf U16m
		07:15 Frühstück U14m	07:15 Frühstück U14m
		08:00 Frühstück U16m	08:00 Frühstück U16m
Training	<b>09:00 U14/16m zur Diagnostik</b> 09:15 Start Diagnostik	09:00 TE U14m 10:30 Ende TE U14m	09:00 TE U14m 10:30 Ende TE U14m
Video	<b>09:45 Anreise 1. Gr. LA-Tst</b> 10:00 10 Tln 1. Gr LA-Tst	09:45 Video U16m 11:15 Video U14m	09:45 Video U16m 11:00 Abschluss U14m
Training	<b>10:00 Anreise 2. Gr. LA-Tst</b> 10:30 10 Tln 2. Gr LA-Tst	10:30 TE U16m 12:25 Ende TE U16m	10:30 TE U16m 12:15 Ende TE U16m
Mittagessen	12:20 Mittagessen U14m	12:20 Mittagessen U14m	12:20 Mittagessen U14m
	12:30 Mittagessen U16m	12:30 Mittagessen U16m	12:30 Mittagessen U16m
Training	13:45 LD U14m Kraft / Yo-Yo 15:45 Ende LD U14m	14:00 TE U14m 15:30 Ende TE U14m	<b>12:45 Abreise U14m</b> 13:00 Abschluss U16m
	15:45 Zwima U14m	15:30 Zwima U14m	<b>13:45 Abreise U16m</b>
	14:45 LD U16m Kraft / Yo-Yo 16:30 Ende U16m	15:30 TE U16m 16:45 Ende TE U16m	
	17:45 bis 19:00 Abendessen U14m 19:00 Abendessen U16m	17:45 bis 19:00 Abendessen U14m 19:00 Abendessen U16m	
	18:00 TE U14m 19:30 Ende TE U14m	18:00 TE U14m 19:30 Ende TE U14m	
		20:25 Besprechung U14m	
	18:30 Besprechung U16m	18:30 Besprechung U16m	
Spiel	19:30 TE U16m 21:15 Ende TE U16m	19:30 TE U16m 21:30 Ende TE U16m	
Betruhe	21:30 Zwima U16m	21:45 Zwima U14m	
	22:00 Handy/TV aus und weg	22:00 Handy/TV aus und weg	