

HBW-Rahmenplan

	Freitag 22.04.22	Samstag 23.03.22	Sonntag 23.04.22
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		09:00 TE U14m	09:00 TE U14m
		10:30 Ende TE U14m	10:30 Ende TE U14m
Video		08:45 Präventivmessung U16m	09:00 Video U16m
		10:00 evtl. Video U16m	
Training	12:00 Aufbau Diagnostik Kura	10:30 Präventivmessung U14m	10:30 Linda Meeting U14m
	13:30 Anreise ALLE	10:30 TE U16m	10:30 TE U16m
		12:30 Ende TE U16m	12:30 Ende TE U16m
Mittagessen		12:40 Mittagessen U14m	12:40 Mittagessen U14m
		13:00 Mittagessen U16m	13:00 Mittagessen U16m
Training	14:00 Start Diagnostik U14	14:00 TE U14m	13:00 Abschlussmeeting U14m
	14:00 Start Laktat-Test 10 Tln	15:15 Ende TE U14m	13:45 Abreise U14m
	14:30 Start Laktat-Test 10 Tln	15:30 Zwima U14m	13:45 Abschlussmeeting U16m
	15:00 Ende La-Tst	15:15 KE U16m	14:30 Abreise U16m
		16:30 Ende KE U16m	
	17:45 Ende Diagnostik U14	16:30 TE U14m	
	18:00 Ende Diagnostik U16	18:00 Ende U14m	
	16:30 Linda Meeting U16m		
Abendessen	18:15 Abendessen U14m	18:15 Abendessen U14m	
	18:30 Abendessen U16m	18:30 Abendessen U16m	
	18:45 TE U14m		
	20:00 Ende TE U14m		
	18:30 Besprechung U16m	18:30 Besprechung U16m	
Spiel	20:00 TE U16m	19:30 TE U16m	
	21:30 Ende TE U16m	21:15 Ende TE U16m	
Betruhe	21:45 Zwima U16m	21:30 Zwima U16m	
	22:00 Handy abgeben	22:00 Handy abgeben	