

Rahmenplan HBW

	Freitag, 09.12.22	Samstag, 10.12.22	Sonntag, 11.12.22
Frühstück		07:00 Lauf U15w	07:00 Lauf U15w
		07:30 Lauf U15m	07:30 Lauf U15m
		7:15-8:30 flexibel	7:15-8:30 flexibel
		7:30-8:00 Frühstück U15w	7:30-8:00 Frühstück U15w
		8:10-8:30 Frühstück U15m	8:10-8:30 Frühstück U15m
Training Spiel		09:00 TE U15w	08:45 TE U15w
		10:30 Ende	10:15 Ende
		09:15 Video U15m	09:00 Video U15m /warm up
		11:00 Video U15w	10:45 Abschlussbesprechung U15w
		10:30 TE U15m	10:15 TE U15m
		12:00 Ende	12:15 Ende
Mittagessen	14:15 Anreise U15w	12:00 Mittagessen U15w	11:30 Abreise U15w
		12:10 Mittagessen U15m	12:30 Mittagessen U15m
Training	14:30 TE U15w	14:00 TE U15w	13:00 Abschlussbesprechung U15m 13:30 Abreise U15m
	16:00 Ende TE	15:30 Ende	
	15:30 Anreise U15m		
	16:00 Spiel U15m	16:00 TE U15m	
	17:30 Ende TE U15m	17:30	
Abendessen	17:45-19:00 flexibel	17:45-19:00 flexibel	
	17:45-18:05 Abendessen U15w	17:45-18:05 Abendessen U15w	
	18:00-18:30 Abendessen U15m	18:00-18:30 Abendessen U15m	
Spiel	18:45 TE U15w	18:45 TE U15w	
	20:00 Ende	20:00 Ende	
Spiel	20:15 Zwima U15w	20:15 Zwima U15w	
	20:00 TE U15m	20:00 TE U14m	
	21:30 Ende	21:15 Ende	
	21:30 Zwima U15m	21:30 Zwima U15m	
Bettruhe	22:00 Bettruhe	22:00 Bettruhe	