

Rahmenplan HBW

Freitag, 29.09.23	Samstag, 30.09.23	Sonntag, 01.10.23
	07:50 Lauf	
	08:20 Frühstück	
S 7 Std, 44 min	09:00 Besprechung	
08:00 LB 7 Std36min	10:00 Abf zum Platz ca 20 min	
HN 7 Std 10 min	10:30 warm up	
	11:30 HBW- Berlin (4x10)	
09:00 Abf MA (6Std31min) MHC grP	12:20 cool down	10:45 HF1 HBW- 2.Gr2 (4x10)
	12:40 ZwiMA Besprechung	12:00 HF2 1.Gr2-hbw
individuelle Lunchpakete	12:50 ME TTK	ca.12:45 ME TTK
	13:50 warm up	
	14:30 HBW- Team 6	
17:30 Treff am Platz TTK	15:20 cool down	
Am Tonteich 33, 21521 Wohltor	Bestellung am Sa für So Mittag	
18:00 Platzgewöhnung	15:45 Abf zum Hotel ca 20 min	14:30 Bronze
19:00		15:45 Finale
	17:00 Video	
19:30 AE TTK	18:30 AE Mongole?	16:30 Abf
20:00 Abf zum Hotel ca. 20 min		00:30 ca. An MA
20:20 Ankunft Hotel		ca. An HN
H4 Hotel HH Bergedorf		ca. An LB
Holzhide 2, 21029 HH-Bergedorf	20:30 Video	
21:30 Besprechung		
22:00 Bettruhe	22:00 Bettruhe	