

Rahmenplan HBW

	Samstag, 15.07.23	Sonntag, 16.07.23
		07:45 Morgenaktivierung
Frühstück		08:00 Frühstück
		09:00 packen
		09:15 Besprechung
		10:00 Abf zum Platz
		10:50 warm up
		11:30 HBW - RPS
		12:30 cool down
	10:30 Treff	
	11:20 PI 1 warm up	14:30 PI 2 Bronze
	12:00 4x10 RPS - HBW	12:50 PI 1 warm up
	13:15 cool down	13:30 4x10 Gold
Mittagessen	13:30 Clubgastro	14:15 cool down celebration
	14:45 Besprechung - Video	
	15:20 PI 1 warm up	Siegerehrung
	16:00 4x10 BAY - HBW	
	17:15 cool down	Abreise
Abendessen	??? Abendessen	
	20:30 Besprechung - Video	
Bettruhe	22:00	