

# Rahmenplan HBW

	Samstag, 6.7.24	Sonntag, 7.7.24
		08:00 Morgenaktivierung
Frühstück		08:15 Frühstück
		09:00 packen
		09:15 Besprechung
		10:00 Abf zum Platz
		10:50 PI 1 warm up
		11:30 4x10 HBW - RPS
		12:30 cool down
	11:30 Treffen	
	12:00 Besprechung	
	12:20 PI 1 warm up	12:50 PI 1 warm up
	13:00 4x10 Hessen - HBW	13:30 PI 2 3.-4.
	14:15 cool down	13:30 PI 1 1.-2.
Zwima	14:30 Zwima	
	15:00 Besprechung	
	15:20 PI 1 warm up	14:45 Siegerehrung
	16:00 4x10 BAY - HBW	
	17:15 cool down	15:00 Abreise
Abendessen	19:00 Abendessen	
	20:30 Besprechung - Video	
Bettruhe	22:00	