

## Rahmenplan HBW

|                    | Freitag, 06.12.24                             | Samstag, 07.12.24   | Sonntag, 8.12.24                                       |  |
|--------------------|---|---|--|--|
| FS<br>7:15<br>8:30 |   | 07:15 Lauf wU15<br>07:30 Lauf mU15                          | 07:15 Lauf wU15<br>07:30 Lauf mU15                     |  |
|                    |   | 7:30-8:00 Frühstück wU15<br>8:00-8:30 Frühstück mU15        | 7:30-8:00 Frühstück wU15<br>8:00-8:30 Frühstück mU15   |  |
|                    | Training<br>Spiel                             |   | 09:00 TE wU15<br>10:30 Ende                            | 09:00 TE wU15<br>10:30 Ende  |
|                    |   |   | 09:15 Video mU15<br>11:00 Video wU15                   | 09:15 Video mU15<br>11:00 <span style="background-color: #e69a00;">Besprechung wU15</span> |
|                    |   | 10:30 TE mU15<br>12:00 Ende                                 | 10:30 TE mU15<br>12:00 Ende                            |  |
| ME                 |   | <b>13.30 Anreise wU15</b><br>12:00 ME wU15<br>12:10 ME mU15 | 12:00 ME wU15<br>12:10 ME mU15                         |  |
| Training           | 14:00 TE wU15<br>15:15 Ende                   | 14:00 TE wU15<br>15:15 Ende                                 |  |  |
|                    | <b>15:00 Anreise mU15</b><br>15:30 Zwima wU15 |   | 13:30 Besprechung mU15                                 |  |
|                    | 15:15 Spiel mU15<br>16:30 Ende                | 15:30 Zwima wU15<br>15:15 TE mU15<br>16:30 Ende             | <b>12:30 Abreise U15w</b><br><b>14:00 Abreise U15m</b> |  |
|                    | 16:30 TE wU15<br>18:00 Ende                   | 16:30 TE wU15<br>18:00 Ende                                 |  |  |
|                    | AE<br>17:45-19:00                             | 17:45 Abendessen mU15<br>18:30 Abendessen wU15              |  | 17:45 Abendessen U15m<br>18:30 Abendessen U15w   |
|                    | Spiel   | 19:45 TE mU15<br>21:15 Ende                                 |  | 19:45 TE mU15<br>21:15 Ende  |
| 21:45 Zwima mU15   |   | 21:45 Zwima U15m  |  |  |
| Bettruhe           | 22:00 Bettruhe                                | 22:00 Bettruhe  |  |  |