

Vorlage Trainingsplan Willisau

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-07:40	Abfahrt 07:00		Frühspurt	Frühspurt	Frühspurt
08:15-08:45	Anreise		Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
08:45-09:00			Pause	Küchendienst	Pause
09:00-09:30	1. Training	3. Training	5. Training	7. Training	9. Training / Plauschturnier
09:30-10:00					
10:00-10:30					
10:30-11:00	Spiel / Training	Spiel / Training	Spiel / Training	Spiel / Training	
11:00-11:30	Bezug Unterkunft	Trainingsspiel	Trainingsspiel	Trainingsspiel	
11:30-12:00	Mittagessen (12:30)	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
12:15-13:15	Pause	Pause	Küchendienst	Pause	Packen und Lagerrückblick
13:30-14:00	2. Training	4. Training	6. Training	8. Training	
14:00-14:30					
14:30-15:00		Badeplausch / Training / Spiel im Freien			Badeplausch
15:00-15:30	Badeplausch		Badeplausch	Badeplausch	
15:30-16:00					
16:00-16:30		Pause			Nachessen
16:30-17:00	Nachessen	Nachessen	Nachessen		
17:00-17:30	Pause	Pause	Küchendienst	Bunter Abend (gemeinsames Abendprogramm)	Abreise
17:30-18:00	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm		
18:00-19:00					
19:00-19:30					
19:30-20:00	Nachruhe	Nachruhe	Nachruhe	Nachruhe	
20:00-20:30					
20:30-21:00					
21:00-21:30	Nachruhe	Nachruhe	Nachruhe	Nachruhe	
21:30-22:00					
22:00-22:30					
22:30-23:00	Nachruhe	Nachruhe	Nachruhe	Nachruhe	
23:00-23:30					
23:30-07:00					

Trainer					
Trainer					
Trainer					
Trainer					