

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	Pause			
09:00-09:30	1. Training	3. Training	5. Training	7. Training	9. Training / Plauschturnier				
09:30-10:00						Play4you	Spiel / Training	Spiel / Training	Spiel / Training
10:00-10:30									
10:30-11:00	Spiel / Training		Spiel / Training		Leitermatch - Junioren				
11:00-11:30	Bezug Unterkunft		Trainingsspiel			Trainingsspiel			
11:30-12:00	Mittagessen (12:30)		Mittagessen		Mittagessen				
12:15-13:15	Pause		Küchendienst		Pause				
13:30-14:00	2. Training	4. Training	6. Training	8. Training	Packen und Lagerrückblick				
14:00-14:30						Play4you	Badeplausch / Training / Spiel im Freien	Badeplausch	Badeplausch
14:30-15:00					Aufräumen & Putzen				
15:00-15:30	Badeplausch		Badeplausch		Abreise				
15:30-16:00	Pause		Nachtessen						
16:00-16:30	Nachtessen		Nachtessen						
16:30-17:00	Pause		Küchendienst						
17:00-17:30	Training / Abendprogramm		Pause / Training / Abendprogramm						
17:30-18:00	Nachtessen		Nachtessen		Abreise				
18:00-19:00	Pause		Küchendienst						
19:00-19:30	Training / Abendprogramm		Pause / Training / Abendprogramm						
19:30-20:00	Nachtessen		Nachtessen						
20:00-20:30	Bunter Abend (gemeinsames Abendprogramm)		Nachtessen						
20:30-21:00	Nachtruhe		Nachtruhe		Abreise				
21:00-21:30	Nachtruhe		Nachtruhe						
21:30-22:00	Nachtruhe		Nachtruhe						
22:00-22:30	Nachtruhe		Nachtruhe						
22:30-23:00	Nachtruhe		Nachtruhe						
23:00-23:30	Nachtruhe		Nachtruhe		Abreise				
23:30-07:00	Nachtruhe		Nachtruhe						

Trainer					
Trainer					
Trainer					
Trainer					