

# Vorlage Trainingsplan Willisau

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-07:40	Abfahrt 07:00	Morgen Fitness	Morgen Fitness	Morgen Fitness	Morgen Fitness
08:15-08:45	Anreise	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
08:45-09:00		Küchendienst	Pause	Pause	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					Leitermatch - Junioren
11:30-12:00	Bezug Unterkunft	Trainingsspiel	Trainingsspiel	Trainingsspiel	
12:15-13:15	Mittagessen (12:30)	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:30-14:00	Pause	Küchendienst	Pause	Pause	Packen und Lagerrückblick
14:00-14:30	2. Training	4. Training	6. Training	8. Training	
14:30-15:00					
15:00-15:30					
15:30-16:00					Gruppenfoto
16:00-16:30	Badeplausch	Badeplausch / Training / Spiel im Freien	Badeplausch	Badeplausch	Abreise
16:30-17:00					
17:00-17:30					
17:30-18:00		Pause			
18:00-19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
19:00-19:30	Pause	Küchendienst	Bunter Abend (gemeinsames Abendprogramm)	Besuch Trainingsspiel Fanion Team HSG Leimental (Damen oder Herren)	
19:30-20:00	Training / Abendprogramm	Training / Abendprogramm			
20:00-20:30					
20:30-21:00					
21:00-21:30					
21:30-22:00					
22:00-22:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	
22:30-23:00					
23:00-23:30					
23:30-07:00					

Trainer					
Trainer					
Trainer					
Trainer					