



Wochenplan 3T 2018

BEISPIEL

- Änderungen vorbehalten -

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit	
06.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	06.00 - 09.30	
07.00 - 09.00							07.00 - 09.00	
09.00 - 11.00		Leistungsdiagnostik-Test: Kraft oder Ausdauer			WORKSHOP RESPECT Dauer: 2 h	Training z.B. Wiese		09.00 - 11.00
11.00 - 13.00			Lunch	Lunch		Lunch		11.00 - 13.00
11.30 - 14.00					Lunch		Lunch	11.30 - 14.00
13.00 - 15.00								13.00 - 15.00
15.00 - 17.00	14:00 - 18:30 Check-In	Training z.B. Kraftraum	ATHLETENSCHULUNG Dauer: 1 h		EHSM-Lektion Dauer: 1,5 h		15.00 - 17.00	
17.00 - 19.00		Freiwilliges Wahlangebot: Sportpsychologie		Workshop Antidoping Dauer: 1h			17.00 - 19.00	
18.00 - 20.30	Dinner 17:00-18:30	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner bis 20:00	Dinner ab 17:30	18.00 - 20.30	
19.00 - 21.00	3T OPENING	FREI		FREI			19.00 - 21.00	
21.00 - 22.00	FREI	20:00 Sport à la carte / Kinoabend	20:00 Trainer-Abend	20:00 Sport à la carte / Kinoabend	20:00 Trainer-Abend		Check-Out & individuelle Abreise	
		FRIENDSHIP ZONE				20:00 Mini-Super-10-Kampf		
		Trainer-Apéro					21.00 - 22.00	

EXCELLENCE - FRIENDSHIP - RESPECT