



Wochenplan 3T Mai 2019



Zeit	Sonntag 26.05.2019	Montag 27.05.2019	Dienstag 28.05.2019	Mittwoch 29.05.2019	Donnerstag 30.05.2019	Freitag 31.05.2019	Zeit	
06.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	06.00 - 09.30	
07.00 - 09.00			Training z.B. Kraftraum Outdoor		08:00-09:00 SPORThILFE Chalet Camping	Check-Out: 07:00-08:30 / 11:30-12:00	07.00 - 09.00	
09.00 - 11.00		Training z.B. Kraftraum	10:30-11:30 ATHLETENSCHULUNG Camping Stecca A2-4	Training z.B. Kraftraum Indoor	Training z.B. Kraftraum Indoor		Training Halle Gottardo 1+2	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00		Lunch			Lunch	11:30-13:00 ANTIDOPING Camping Stecca A5-7	Lunch	11.00 - 13.00
11.30 - 14.00				Lunch	Lunch			11.30 - 14.00
13.00 - 15.00			13:00-14:00 Leistungsdiagnostik Theorieraum Naviglio		14:00-15:00 WERTE WORKSHOP Streetsoccerfeld Peccia	Lunch	Training z.B. Wiese	13.00 - 15.00
15.00 - 17.00		14:00 - 18:30 Check-In	Training z.B. Tennis-Platz	15:00-16:30 EHSM-Lektion Halle Naviglio 2		Training z.B. Kraftraum Indoor		15.00 - 17.00
17.00 - 19.00			17:15-18:15 Sportpsychologie Theorieraum Gottardo 3a/b	Training z.B. Halle Gottardo 3	Training z.B. Schwimmbad			16:45 - 17:15 3T CLOSING
17.30 - 20.30	Dinner 17:00-19:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner bis 20:00	Dinner ab 17:15	17.30 - 20.30	
19.00 - 21.00	19:00-20:00 3T OPENING	FREI	Gruppe 1	FREI	Gruppe 2	individuelle Abreise	19.00 - 21.00	
21.00-22.00	FREI	20:00-22:00 Sport à la carte	20:00 Trainer-Abend mit Nachtessen	20:00-22:00 Sport à la carte	20:00 Trainer-Abend mit Nachtessen		20:00 - 21:30 Mini-Super-10-Kampf	21.00-22.00

EXCELLENCE - FRIENDSHIP - RESPECT