



## Wochenplan 3T 2019

### BEISPIEL

- Änderungen vorbehalten -

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			<b>Training</b> z.B. Kraftraum Outdoor				07.00 - 09.00	
09.00 - 11.00		<b>09:30-11:00 EHSM-Lektion</b> Halle Naviglio 2	<b>10:30-11:30 ATHLETENSCHULUNG</b> Thema: Social Media Camping Stecca A3-4	<b>09:30-11:00 Leistungsdiagnostik-Test:</b> Kraft oder Ausdauer	<b>Training</b> z.B. Kraftraum Indoor		09.00 - 11.00	
11.00 - 13.00		<b>Training</b> z.B. Kraftraum		<b>Training</b> z.B. Kraftraum Indoor	<b>15:30-16:30 ANTIDOPING</b> Camping Stecca A5-7	<b>Training</b> Halle Gottardo 1+2	11.00 - 13.00	
11.30 - 14.00			Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	11.30 - 14.00	
13.00 - 15.00							13.00 - 15.00	
15.00 - 17.00		<b>14:00 - 18:30 Check-In</b>	<b>Training</b> z.B. Tennis-Platz	<b>11:15-12:15 EHSM-Lektion</b>	<b>14:00-15:00 WERTE WORKSHOP</b> Treffpunkt: Chalet Camping	<b>Training</b> z.B. Kraftraum Indoor	<b>15:00-16:30 Training</b> z.B. Wiese	15.00 - 17.00
17.00 - 19.00			<b>17:15-18:15 Sportpsychologie</b> Theorieraum Gottardo 3a/b	<b>Training</b> z.B. Halle Gottardo 3	<b>Training</b> z.B. Schwimmbad		<b>16:45 - 17:15 3T CLOSING</b>	17.00 - 19.00
17.30 - 20.30		Dinner 17:00-18:30	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner bis 20:00	individuelle Abreise	17.30 - 20.30
19.00 - 21.00		<b>19:00-20:00 3T OPENING</b>	<b>FREI</b>	<b>20:00 Trainer-Abend mit Nachessen</b>	<b>FREI</b>			19.00 - 21.00
21.00-22.00	<b>FREI</b>	20:00-21:00 Trainer-Intro	20:00 Sport à la carte / Kino	<b>FREI</b>	<b>20:00 - 21:30 Mini-Super-10-Kampf</b>	21.00-22.00		

**EXCELLENCE - FRIENDSHIP - RESPECT**