

## Vorläufiger Ablaufplan „Trainingscamp“

### für die Vereine KBV Bautzen und KFV Döbeln

#### Freitag:

Anreise	bis 16:00 Uhr	
Kaffeetrinken	ab 16:00 Uhr individuell	
<b>1. Trainingseinheit</b>	<b>16:30 Uhr bis 19:00 Uhr</b>	<b>Gewichtheberaum/Kraftraum</b>
Abendbrot	19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	
theoretischer Komplex	ab ca. 20:30 Uhr	Seminarraum

#### Samstag:

Frühstück	08:00 Uhr bis 09:00 Uhr	
<b>2. Trainingseinheit</b>	<b>10:00 Uhr bis 12:00 Uhr</b>	<b>Gewichtheberaum/Kraftraum</b>
Mittagessen	12:15 Uhr bis 13:00 Uhr	
Kaffeetrinken	15:00 Uhr bis 15:30 Uhr	
<b>3. Trainingseinheit</b>	<b>16:00 Uhr bis 18:00 Uhr</b>	<b>Gewichtheberaum/Kraftraum</b>
Spiel u. Spass	17:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Sporthalle
Abendbrot	19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	
Sauna/Physiotherapie/ Schwimmhalle	20:30 Uhr bis 22:00 Uhr	

#### Sonntag:

Frühstück	08:00 Uhr bis 09:00 Uhr	
<b>4. Trainingseinheit</b>	<b>10:00 Uhr bis 12:00 Uhr</b>	<b>Gewichtheberaum/Kraftraum</b>
Schwimmen/Sporthalle	10:30 Uhr bis 11:30 Uhr	je nach Bedarf
Mittagessen	12:15 Uhr bis 13:00 Uhr	

Zeitliche Änderungen bleiben vorbehalten. Diese werden jedoch vorher abgestimmt werden. Insbesondere die Dauer der Videoauswertung bzw. -analyse kann mehr oder weniger Zeit in Anspruch nehmen.