

Rahmenprogramm Trainingslager Willisau 2018



Zeit	Freitag
13:00	Abfahrt Biel
13:00 - 14:00	Hinreise
14:00 - 15:00	Zimmerbezug / Info
15:00 - 15:30	Einlaufen / Gymnastik
15:30 - 17:00	Trainingseinheit
18:00 : 19:00	Nachtessen
19:30 - 21:00	Abendprogramm
22:00	Nachtruhe

Zeit	Samstag
07:00	Tagwache
07:30 - 08:30	Morgenessen
09:00 - 09:30	Einlaufen / Gymnastik
09:30 - 10:30	Trainingseinheit
10:30 - 11:30	Trainingseinheit
12:00 - 13:00	Mittagessen
13:30 - 14:00	Einlaufen / Gymnastik
14:00 - 15:30	Trainingseinheit
15:30 - 17:00	Trainingseinheit
18:00 : 19:00	Nachtessen
19:30 - 21:00	Abendprogramm
22:00	Nachtruhe

Zeit	Sonntag
07:00	Tagwache
07:30 - 08:30	Morgenessen
08:30 - 09:30	Packen / Zimmerabgabe
09:30 - 10:00	Einlaufen / Gymnastik
10:00 - 11:30	Trainingseinheit
12:00 - 13:00	Mittagessen
13:30 - 14:00	Einlaufen / Gymnastik
14:00 - 15:00	Hindernislauf
15:30 - 16:30	Rückreise
16:30	Ankunft Biel