

# **Trainingslager: Zeitplanung und Inhalt**

## **Freitag**

- 08.00Uhr Pünktliche Abfahrt in Dornstetten
- 10.00Uhr 1. Einheit: Angriffsspiel
- 12.30Uhr Mittagessen: Spaghetti Bolognese
- 16.00Uhr 2. Einheit: Angriffsspiel + Kraftausdauer
- 18.30Uhr Abendessen: Putengeschnetzeltes
- 19.30Uhr Besprechung: Spiel-Taktik und Organisatorisches

## **Samstag**

- 07.30Uhr 3. Einheit: Koordination- und Beweglichkeit
- 08.15Uhr Frühstück
- 09.45Uhr 4. Einheit: Positionstraining + Spiel in die Spitze
- 12.30Uhr Mittagessen: Fisch mit Reis, Kartoffeln und Gemüse
- 15.30Uhr 5. Einheit: Positionstraining + Kraftausdauer
- 18.30Uhr Abendessen: Wurstsalat
- 19.30Uhr Besprechung: Spiel-Taktik und Organisatorisches
- 21.00Uhr Teamabend

## **Sonntag**

- 08.00Uhr 6. Einheit: Koordination- und Beweglichkeit + Tempolauf
- 09.00Uhr Frühstück
- 10.15Uhr 7. Einheit: Intensives Intervalltraining
- 13.00Uhr Mittagessen: Schnitzel mit Spätzle
- 13.30Uhr Abschlussbesprechung
- 15.30Uhr 8. Einheit: Umsetzung der ausgearbeiteten Schwerpunkte