

Exemplarischer Ablaufplan

Sonntag

| | |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bis 13.00 Uhr | Anreise |
| 14.00 Uhr | Begrüßung durch den Cheftrainer |
| 15.00 bis 17.00 Uhr | Einstufung der Teilnehmer in Gruppen (Leistung) und Training (Gerätecheck und Überprüfung der Gruppen) |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr | Kennlernspiele |
| 21.00/21.30 Uhr/22.00 Uhr | Betruhe (nach Alter) |

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 Uhr | wecken |
| 7.15 Uhr bis 7.45 Uhr | Waldlauf |
| 8.00 Uhr bis 8.45 Uhr | Frühstück |
| 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr | Training (Stationstraining mit regelmäßigen Wechseln alle 30,45,60 Min.) |
| 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr | Mittagessen und Freizeit (freie Bewegungszeit) |
| 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr | Training (Stationstraining mit regelmäßigen Wechseln alle 30,45,60 Min.) |
| 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | Abendessen und Freizeit (freie Bewegungszeit) |
| 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr | Freizeitgestaltung (verpflichtend, außer Freistellung zum Sondertraining) |
| 21.00/21.30 Uhr/22.00 Uhr | Betruhe (nach Alter) |

Freitag

| | |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|
| 07.00 Uhr | wecken |
| 7.15 Uhr bis 7.45 Uhr | Waldlauf |
| 8.00 Uhr bis 8.45 Uhr | Frühstück |
| 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr | Wunschkonzert – Training und Üben für die Abschluss-Show |
| 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr | Abschluss-Show |
| Ende: spätestens 13.00 Uhr | |