

# 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	