

Trainingsweekend Frutigen 2008

05/ 06.04.2008

Samstag

	Pendelst.	Weit	Heben/Stossen	Läufer	TAE	Gym.	Fachtest
09:30	Beginn Trainingslager						
09:45 10:00	Einlaufen						
10:00 10:15	Sprint	Sprint	Kugelstossen	Sprint	TAE		Sprint
10:15 10:30							
10:30 10:45							Fachtest
10:45 11:00		Steinstossen	Steinstossen				
11:00 11:15				Lauftraining			
11:15 11:30				locker			
11:30 11:45		Weitsprung	Heben				
11:45 12:00							
12:00 12:15							
12:15 12:30	Mittagspause						
12:30 12:45	Gemeinsames Picknick						
12:45 13:00	Für die Verpflegung ist jede(r) selbst verantwortlich						
13:00 13:15							
13:15 13:30							
13:30 13:45							
13:45 14:00	Einlaufen						
14:00 14:15	Sprint	Sprint	Kugel-/Steinst.	intensives			Fachtest
14:15 14:30				Lauftraining			
14:30 14:45							
14:45 15:00			Heben/ Krafttraining				
15:00 15:15							
15:15 15:30							
15:30 15:45		Weitsprung				Gymnastik	
15:45 16:00							
16:00 16:15							
16:15 16:30							
16:30 16:45							
16:45 17:00							
17:00 17:15							
17:15 17:30							
17:30 17:45							
17:45 18:00	Auslaufen, Regeneration						
18:00 18:15							
18:15 18:30	Gemeinsames Nachtessen im Restaurant Simplon						
18:30 18:45							
18:45 19:00							
19:00 19:15							
19:15 19:30							
20:15 19:45							

Sonntag

	Pendelst.	Weit	Heben/Stossen	Läufer	TAE	Gym.	Fachtest
09:30 09:45	Einlaufen						
09:45 10:00	Sprint	Sprint	Heben	Sprint		Gymnastik	
10:00 10:15							
10:15 10:30							
10:30 10:45							
10:45 11:00		Weitsprung	Stossen	Lauftraining			
11:00 11:15				locker			
11:15 11:30							
11:30 11:45							
11:45 12:00							Fachtest
12:00 12:15							
12:15 12:30							
12:30 12:45							
12:45 13:00	Mittagspause						
13:00 13:15	Gemeinsames Picknick						
13:15 13:30	Für die Verpflegung ist jede(r) selbst verantwortlich						
13:30 13:45							
13:45 14:00							
14:00 14:15	Einlaufen						
14:15 14:30	Sprint	Sprint		Sprint	TAE		Sprint
14:30 14:45							
14:45 15:00							
15:00 15:15		Weitsprung					Fachtest
15:15 15:30						lockeres	
15:30 15:45						Auslaufen	
15:45 16:00	Kleines Spielturnier						
16:00 16:15							
16:15 16:30							
16:30 16:45	Auslaufen, Regeneration						
16:45 17:00	Ende Trainingslager						