

Ablauf Trainingslager 2015

Donnerstag 27.08.15

10.00 Uhr ankommen - einkaufen - einrichten
13.00 Uhr Mittagessen
16.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
18.00 Uhr interner Wettkampf (Wettkampfkleidung)
20.00 Uhr Abendessen

Freitag 28.08.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
17.00 Uhr Bahntraining
20.00 Uhr Abendessen

Samstag 29.08.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 15 km Lauf (U14 kürzere Strecke)
19.30 Uhr Abendessen

Sonntag 30.08.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Ausflug
19.30 Abendessen

Montag 31.08.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 8x200m - mit Schiessen
19.30 Uhr Abendessen

Dienstag 01.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 200m, 400m, 600m, 400m, 200m - mit Schiessen
18.30 Uhr Abendessen

Mittwoch 02.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Ausflug
19.30 Uhr Abendessen

Donnerstag 03.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 2x4x300m mit Schiessen
19.00 Uhr Abendessen

Freitag 04.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
15.30 Uhr Krafttraining
19.00 Uhr Abendessen

Samstag 05.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 12 km langer Lauf (U14 kürzere Strecke)
18.30 Uhr Abendessen

Sonntag 06.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Radtour nach Seifertshofen (Dani muss mit!)
museum-kiemele.de/veranstaltungen.htm
19.30 Abendessen

Montag 07.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 5x1000m Bahntraining
19.00 Uhr Abendessen

Dienstag 08.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 200m, 400m, 200m, 400m - mit Schiessen
18.30 Uhr Abendessen

Mittwoch 09.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Beweglichkeits- und Mentaltraining
16.00 Uhr 3x1000 m auf Zeit / Bahntraining
18.30 Uhr Abendessen

Donnerstag 10.09.15

08.00 Uhr Stoffwechselaktivierung
08:45 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Schießtraining
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Tests
16.00 Uhr Auswertung - Nachbetrachtung - Aufräumen
18.00 Uhr Ende