

Trainingsplan

SAMSTAG, 08. Dezember 2018				SAMSTAG, 08. Dezember 2018				SAMSTAG, 08. Dezember 2018				
Einrad Freestyle				Nachwuchs-Nati / Restliche Hockeyspieler/innen				Einrad Hockey Nationalmannschaft				
Hallen Halle 3.1				Hallen Halle 3.2 + 3.3				Hallen Halle 2.1 + 2.2				
Zeiten 09:00 bis 12:00 / 13:30 bis 16:00				Zeiten 09:00 bis 12:00 / 13:30 bis 16:00				Zeiten 09:00 bis 12:00 / 13:30 bis 16:00				
Zusatz				Zusatz				Zusatz				
	Was	WO	Bemerkungen		Was	WO	Bemerkungen		Was	WO	Bemerkungen	
07:00	:00-15				:00-15				:00-15			
	:15-30				:15-30				:15-30			
	:30-45				:30-45				:30-45			
	:45-60				:45-60				:45-60			
08:00	:00-15				:00-15				:00-15			
	:15-30				:15-30				:15-30			
	:30-45				:30-45				:30-45			
	:45-60				:45-60				:45-60			
09:00	:00-15	Badge abgabe	Hauptgebäude		:00-15	Badge abgabe	Hauptgebäude		:00-15	Badge abgabe	Hauptgebäude	
	:15-30				:15-30				:15-30			
	:30-45	Begrüßung und Vorstellungsrunde			:30-45	Einlaufen			:30-45	Einspielen	Halle 2	
	:45-60				:45-60				:45-60	Begrüßung	Halle 2	
10:00	:00-15	Aufwärmen			:00-15				:00-15	Übung	Halle 2	
	:15-30				:15-30	Spielen			:15-30	Übung	Halle 2	
	:30-45	Fahrtricks			:30-45				:30-45	Spielen	Halle 2	
	:45-60				:45-60				:45-60	Spielen	Halle 2	
11:00	:00-15				:00-15	Passübungen			:00-15	Spielen	Halle 2	
	:15-30	Aufstiege			:15-30				:15-30	Übung	Halle 2	
	:30-45				:30-45				:30-45	Übung	Halle 2	
	:45-60				:45-60	Spielen			:45-60	Spielen	Halle 2	
12:00	:00-15				:00-15				:00-15	Spielen	Halle 2	
	:15-30				:15-30				:15-30			
	:30-45	Mittgessen	RESTAURANT		:30-45	Mittgessen	RESTAURANT		:30-45	Mittgessen	RESTAURANT	
	:45-60				:45-60				:45-60			
13:00	:00-15				:00-15				:00-15			
	:15-30				:15-30				:15-30			
	:30-45	Begrüßung	Hauptgebäude	Alle	:30-45	Begrüßung	Hauptgebäude	Alle	:30-45	Begrüßung	Hauptgebäude	
	:45-60				:45-60				:45-60			
14:00	:00-15	Aufwärmen			:00-15	Einlaufen			:00-15	Einspielen	Halle 2	
	:15-30				:15-30				:15-30	Spielen	Halle 2	
	:30-45				:30-45	Schnelligkeit			:30-45	Spielen	Halle 2	
	:45-60	Hindernisparscour mit dem Einrad			:45-60				:45-60	Spielen	Halle 2	
15:00	:00-15				:00-15				:00-15	Spielen	Halle 2	
	:15-30				:15-30	Stocktechnik			:15-30	Übung	Halle 2	
	:30-45				:30-45				:30-45	Übung	Halle 2	
	:45-60	Pause			:45-60				:45-60	Spielen	Halle 2	
16:00	:00-15				:00-15				:00-15	Spielen	Halle 2	
	:15-30	Fahrtricks und Aufstiege			:15-30	Spielen			:15-30	Spielen	Halle 2	
	:30-45				:30-45				:30-45	Spielen	Halle 2	
	:45-60	Bälle auf dem Einrad			:45-60	Passübungen			:45-60	Übung	Halle 2	
17:00	:00-15				:00-15				:00-15	Übung	Halle 2	
	:15-30				:15-30				:15-30	Spielen	Halle 2	
	:30-45	Hallenbad / freies Training			:30-45	Spielen			:30-45	Spielen	Halle 2	
	:45-60				:45-60				:45-60	Duschen		
18:00	:00-15				:00-15	Duschen			:00-15	Duschen		
	:15-30				:15-30				:15-30			
	:30-45	NACHTESSEN	RESTAURANT		:30-45	NACHTESSEN	RESTAURANT		:30-45	NACHTESSEN	RESTAURANT	
	:45-60				:45-60				:45-60			
19:00	:00-15				:00-15				:00-15			
	:15-30				:15-30	Besprechung Nachwuchs-Nati ECU			:15-30			
	:30-45	Skill Level Test			:30-45				:30-45			
	:45-60				:45-60				:45-60			
20:00	:00-15				:00-15				:00-15	Sitzung	Theorieraum	
	:15-30				:15-30				:15-30	Sitzung	Theorieraum	
	:30-45				:30-45				:30-45	Sitzung	Theorieraum	
	:45-60				:45-60				:45-60	Sitzung	Theorieraum	
21:00	:00-15				:00-15				:00-15			
	:15-30				:15-30				:15-30			
	:30-45				:30-45				:30-45			
	:45-60				:45-60				:45-60			
ab 22:00	:00-15	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:00-15	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:00-15	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN		
	:15-30	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:15-30	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:15-30	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN		
	:30-45	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:30-45	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:30-45	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN		
	:45-60	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:45-60	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN			:45-60	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN		

Trainingsplan

	SONNTAG, 09. Dezember 2018					SONNTAG, 09. Dezember 2018					SONNTAG, 09. Dezember 2018								
	Einrad Freestyle					Nachwuchs-Nati / Restliche Hockeyspieler/innen					Einrad Hockey Nationalmannschaft								
Hallen	Halle 3.1				Hallen	Halle 3.2 + 3.3				Hallen	Halle 2.1 + 2.2								
Zeiten	09:00 bis 12:00 / 13:30 bis 16:00				Zeiten	09:00 bis 12:00 / 13:30 bis 16:00				Zeiten	09:00 bis 12:00 / 13:30 bis 16:00								
Zusatz					Zusatz					Zusatz									
	Was	WO	Bemerkungen		Was	WO	Bemerkungen		Was	WO	Bemerkungen								
07:00	:00-15	FRÜHSTÜCK	RESTAURANT	:00-15	FRÜHSTÜCK	RESTAURANT		:00-15	FRÜHSTÜCK	RESTAURANT									
	:15-30			:15-30				:30-45				:30-45	:45-60						
	:30-45			:45-60				:00-15				:00-15	:15-30	:30-45	:45-60	:00-15	:15-30	:30-45	:45-60
	:45-60			:00-15				:15-30				:30-45	:45-60	:00-15	:15-30	:30-45	:45-60		
08:00	:00-15	Badge abgabe	Hautgebäude	:00-15	Badge abgabe	Hautgebäude	Eingang	:00-15	Badge abgabe	Hautgebäude	Eingang								
	:15-30			:15-30				:30-45				:30-45	:45-60						
	:30-45			:45-60				:00-15				:00-15	:15-30	:30-45	:45-60	:00-15	:15-30	:30-45	:45-60
	:45-60			:00-15				:15-30				:30-45	:45-60	:00-15	:15-30	:30-45	:45-60		
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											
	:00-15			:00-15				:00-15											
	:15-30			:15-30				:15-30											
	:30-45			:30-45				:30-45											
	:45-60			:45-60				:45-60											