

HBW-Rahmenplan

	Freitag, 25.04.25	Samstag, 26.04.25	Sonntag, 27.04.25
Frühstück 07:15 - 8:30	09:00 Anreise mU14 10:00 Anreise mU16 09:00 Start LD - Spieler ohne La-Tst 09:15 1. Laktat-Test 12 Spieler 10:15 2. Laktat-Test 12 Spieler 11:15 3. Laktat-Test 12 Spieler	07:00 Lauf mU14	07:00 Lauf mU14
		07:30 Lauf mU16	07:30 Lauf mU16
		07:15 Frühstück mU14	07:15 Frühstück mU14
		08:00 Frühstück mU16	08:00 Frühstück mU16
		09:00 Präv. Diagnsotik mU16	
Training		08:45 TE mU14	08:45 TE mU14
Video		10:30 Ende TE mU14	g Ende TE mU14
		10:15 Video mU16	09:45 Video mU16
		10:40 Präv. Diagnsotik mU14	11:15 Abschlussbesprechung mU14
Training		10:30 TE mU16	10:30 TE mU16
	12:30 Ende TE m16	12:30 Ende TE m16	
Mittagessen	12:50 Mittagessen mU14	12:50 Mittagessen mU14	12:50 Mittagessen mU14
	13:00 Mittagessen mU16	13:00 Mittagessen mU16	13:00 Mittagessen mU16
Training	13:45 LD mU14 Kraft	14:30 TE mU14	13:30 Abreise mU14
	15:45 Ende LD mU14	15:45 Ende TE mU14	13:20 Abschluss mU16
	15:45 Zwima mU14	15:30 Zwima mU14	13:45 Abreise mU16
	15:45 LD mU16 Kraft	15:45 TE mU16	
	17:45 Ende mU16	16:45 Ende TE m16	
	17:00 TE mU14	16:45 TE mU14	
	19:10 Ende TE mU14	19:10 Ende TE mU14	
Abendessen 17:45 - 19:30	18:00 Abendessen mU16	18:00 Abendessen mU16	
	19:15 Abendessen mU14	19:15 Abendessen mU14	
	18:30 Besprechung mU16	18:30 Besprechung mU16	
	20:30 Besprechung mU14	20:30 Besprechung mU14	
Spiel	19:30 TE mU16	19:30 TE mU16	
	21:30 Ende TE m16	21:30 Ende TE m16	
Bettruhe	21:45 Zwima mU16	21:45 Zwima mU16	
	22:00 Bettruhe	22:00 Bettruhe	