WOCHENPROGRAMM LA - LAGER LA-SEYNE-SUR-MER 15. APRIL - 23. APRIL 2022

	15. Apr	16. Apr	17. Apr	18. Apr	19. Apr	20. Apr	21. Apr	22. Apr	23. Apr	
Zeit	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Zeit**
7.00	… Abfahrt	Footing	Footing	Footing	Kein Lauftraining	Footing	Footing	Footing	Morgenessen	7.00
7.30	04.00 Uhr Dörfli	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Aufräumen	7.30
8.30		Zimmer Aufräumen							Unterkunft…	8.30
9.15	Pause	Abfahrt Strand	Abfahrt Strand	Abfahrt Stadion		Abfahrt Stadion	Abfahrt Stadion	Abfahrt Stadion	Abgabe der	9.15
9.30	… in Grenoble	Einlaufen	Einlaufen	Einlaufen		Einlaufen	Einlaufen	Einlaufen	Bungalow	9.30
10.00		Sprint ABC	Sprint ABC	Startübungen	Abfahrt	6 x 30m	Weitsprung	6 x 30m	Rückfahrt…	10.00
10.30		Laufschule	Laufschule	kurze Sprints	nach Toulon	3 x 150m	Anlauf	3 x 150m		10.30
11.00		Auslaufen	Gymnastik	Hoch		Weit	Hoch	Kugel		11.00
11.30	Pause	Rückfahrt	Auslaufen	Auslaufen	**R**	Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen		11.30
12.00	… in Sisteron	**Essen Camp**	je nach Wetter	Rückfahrt	**U**	Rückfahrt	Rückfahrt	Rückfahrt		12.00
12.30			**Essen Strand**	**Essen Camp**	**H**	**Essen Camp**	**Essen Camp**	**Essen Camp**		12.30
13.00		Abfahrt Stadion	Rückfahrt		**E**					13.00
13.30	Ankunft im		Ruhezeit	Ruhezeit	**T**	**Ruhezeit**	Ruhezeit	Ruhezeit		13.30
14.00	Camp	LA-Meeting			**A**					14.00
14.30			Abfahrt Stadion	Abfahrt Stadion	**G**	Abfahrt Stadion	Abfahrt Stadion	Abfahrt Stadion		14.30
15.00	Einrichten	alle	Einlaufen	Einlaufen	**Rückfahrt**	Einlaufen	Einlaufen	Einlaufen		15.00
15.30	Bungalow		Sprint und	Sprint und		Sprint und	Sprint und	Sprint und		15.30
16.00		2 Diszipinen	2 Disziplinen	2 Disziplinen		2 Disziplinen	2 Disziplinen	2 Disziplinen		16.00
16.30			nach	nach	Frei	nach	nach	nach		16.30
17.00	Vita Parcour		absprache	absprache		absprache	absprache	absprache		17.00
17.30	Buffelo Park	Rückfahrt								17.30
18.00			Auslaufen Retour ins Camp				Auslaufen Retour ins Camp			18.00
18.30			Duschen/Körperpflege			Duschen/Körperpflege				18.30
19.00										19.00
19.30									… Ankunft in	19.30
19.45	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Rothrist	19.45
	Analyse Training / Athletengespräche									
22.00	**Ahleten im eigenen Zimmer: / Nachtruhe ab 23.00 Uhr**									22.00