

# ABLAUFPLAN

<b>Donnerstag 24.07.08</b>		
Von	Bis	Thema / Schwerpunkt
18:00	18:30	Warm Up / (dynamisches) Stretching / KSÜ
18:30	19:00	Laufspiele
19:00	20:00	Spiele
20:00	20:45	Abendessen
20:45		Abendprogramm

<b>Freitag 25.07.08</b>		
Von	Bis	Thema / Schwerpunkt
8:00	9:00	Frühstück
9:00	9:30	Warm Up / (dynamisches) Stretching / KSÜ
9:30	10:00	Ballhandling Station (Coach Dominik)
10:00	10:10	10 Freiwürfe / Trinkpause
10:10	10:40	Defense Station (Coach David)
10:40	10:50	10 Freiwürfe / Trinkpause
10:50	11:20	Shooting Station (Coach José)
11:20	11:30	10 Freiwürfe / Trinkpause
11:30	12:00	Offense Moves Station (Coach Dominik)
12:00	13:00	Spiele
13:00	14:30	Mittagessen / Pause / 50 Freiwürfe
14:30	14:40	Warm Up / (dynamisches) Stretching
14:40	15:10	Ballhandling Station (Coach Dominik)
15:10	15:20	10 Freiwürfe / Trinkpause
15:20	15:50	Defense Station (Coach David)
15:50	16:00	10 Freiwürfe / Trinkpause
16:00	16:30	Shooting Station (Coach José)
16:30	16:40	10 Freiwürfe / Trinkpause
16:40	17:10	Offense Moves Station (Coach Dominik)
17:10	17:20	Trinkpause
17:20	18:20	Spiele
18:20	18:50	Ausdehnen mit Besmenia
19:00		Abendessen und Abendprogramm

<b>Samstag 26.07.08</b>		
Von	Bis	Thema / Schwerpunkt
8:00	9:00	Frühstück
9:00	9:30	Warm Up / (dynamisches) Stretching / KSÜ
9:30	10:00	Ballhandling Station (Coach Dominik)
10:00	10:10	10 Freiwürfe / Trinkpause
10:10	10:40	Defense Station (Coach David)
10:40	10:50	10 Freiwürfe / Trinkpause
10:50	11:20	Shooting Station (Coach José)
11:20	11:30	10 Freiwürfe / Trinkpause
11:30	12:00	Offense Moves Station (Coach Dominik)
12:00	13:00	Spiele
13:00	14:30	Mittagessen / Pause / 50 Freiwürfe
14:30	14:40	Warm Up / (dynamisches) Stretching
14:40	15:10	Ballhandling Station (Coach Dominik)
15:10	15:20	10 Freiwürfe / Trinkpause
15:20	15:50	Defense Station (Coach David)
15:50	16:00	10 Freiwürfe / Trinkpause
16:00	16:30	Shooting Station (Coach José)
16:30	16:40	10 Freiwürfe / Trinkpause
16:40	17:10	Offense Moves Station (Coach Dominik)
17:10	17:20	Trinkpause
17:20	18:20	Spiele
18:20	18:50	Ausdehnen und Auslaufen
19:00		Abendessen und Abendprogramm

<b>Sonntag 27.07.08</b>		
Von	Bis	Thema / Schwerpunkt
8:00	9:00	Frühstück
9:00	9:30	Warm Up / (dynamisches) Stretching / KSÜ
9:30	10:00	Ballhandling Station (Coach Dominik)
10:00	10:10	10 Freiwürfe / Trinkpause
10:10	10:40	Defense Station (Coach David)
10:40	10:50	10 Freiwürfe / Trinkpause
10:50	11:20	Shooting Station (Coach José)
11:20	11:30	10 Freiwürfe / Trinkpause
11:30	12:00	Offense Moves Station (Coach Dominik)
12:00	13:00	Spiele
13:00	13:10	Ausdehnen und Auslaufen
13:10	13:50	Mittagessen
13:50		Abbauen und Aufräumen

