

## Tagesprogramm Trainingslager Willisau



Zeit	Freitag
13:00	Abfahrt Biel
13:00 - 14:00	Hinreise
14:00 - 14:30	Zimmerbezug / Info
14:30 - 16:00	Einlaufen / Gymnastik
16:00 - 17:30	Trainingseinheit
18:00 : 19:00	Nachtessen
19:30 - 21:00	Abendprogramm
22:00	Nachtruhe

Zeit	Samstag
07:00	Tagwache
07:30 - 08:30	Morgenessen
08:30 - 08:45	Einlaufen / Gymnastik
08:45 - 10:15	Trainingseinheit
10:15 - 11:45	Trainingseinheit
12:00 - 13:00	Mittagessen
13:00 - 13:15	Einlaufen / Gymnastik
13:15 - 14:45	Trainingseinheit
14:45 - 16:15	Trainingseinheit
16:15 - 17:45	Trainingseinheit
18:00 : 19:00	Nachtessen
20:00 - 21:30	Hallenbad
22:00	Nachtruhe

Zeit	Sonntag
07:00	Tagwache
07:30 - 08:30	Morgenessen
08:30 - 09:30	Packen / Zimmerabgabe
09:30 - 09:45	Einlaufen / Gymnastik
09:45 - 11:45	Trainingseinheit
12:00 - 13:00	Mittagessen
13:00 - 13:15	Einlaufen / Gymnastik
13:15 - 15:00	Hindernislauf
15:30 - 16:30	Rückreise
16:30	Ankunft Biel