

Contra-TT-Schule

Feriencamp

15.-19.10.2018

Trainingsplan

**Montag, 15.10.2018:**

Bis 09.30 Uhr Anreise

10.00-12.00 Uhr: 1. TE  
(Sicherheit, BA, VhT  
Techn., AS)

12.30 Uhr: Mittag

13:00-14:00 Uhr:  
Mittagspause

14:30-16.30 Uhr: 2. TE  
(AS/ VhT, Kombin. Vh/  
Rh)

17:45 Uhr:  
Abendessen

19.00-21.30 Uhr: 3. TE

**Dienstag, 16.10.2018:**

07:45 Uhr: Frühstück

09:00-11.30 Uhr: 1. TE  
(BA, VhT Spin Vari.)

12.00 Uhr: Mittag

12.30-13.30 Uhr:  
Mittagspause

15:00-17.00 Uhr: 2. TE  
(RhT Techn., BA, AS)

17:45 Uhr:  
Abendessen

19.00-20.30 Uhr: 3. TE

**Mittwoch, 17.10.2018:**

07:45 Uhr: Frühstück

09:00-11.30 Uhr: 1. TE  
(BA, VhT ggz., AS)

12.00 Uhr: Mittag

12.30-13.30 Uhr:  
Mittagspause

14:00-16.30 Uhr: 2. TE  
(AS/ RS,  
Wettkampfformen)

17:45 Uhr:  
Abendessen

19.00-20.30 Uhr:  
Spiele

**Donnerst.,18.10.2018:**

07:45 Uhr: Frühstück

09:00-11.30 Uhr: 1. TE  
(BA, Spiel über d. Tisch:  
Kurz, Vh Flip)

12.00 Uhr: Mittag

12.30-13.30 Uhr:  
Mittagspause

15:00-17:00 Uhr: 2. TE  
(AS/ RS, Rh/ Vh Flip)

17:45 Uhr:  
Abendessen

19.00-20.30 Uhr: 3. TE

**Freitag, 19.10.2018:**

07:45 Uhr: Frühstück,  
Packen

09:00-12.45 Uhr: 1. TE  
(Einspielübungen f.  
Wettkampf, Turnier)

13.00 Uhr: Mittag

13.30 Uhr:  
Verabschiedung,  
Abreise