

TSV Harburg
Trainingslager 1. u. 2. Mannschaft Kufstein
vom 24.02.12 – 26.02.12

Freitag	5.45 Uhr	Treffpunkt Sportheim
	6.00 Uhr	Abfahrt mit dem Bus
	10.00 Uhr	Ankunft / Zimmerbelegung
	11.00 Uhr	Training (duschen-umziehen)
	12.00 Uhr	Essen
	14.00 – 16.00 Uhr	Training (duschen – umziehen)
	18.00 Uhr	Abendessen – Ruhepause
	20.30 Uhr	Kameradschaftsabend
Samstag	7.15 Uhr	Wecken
	7.30 Uhr	Lauf ca 5km
	8.15 Uhr	Frühstück
	9.30 – 11.00 Uhr	Training - duschen / umziehen
	12.00 Uhr	Mittagessen - Ruhepause
	13.30 – 15.00 Uhr	Training / duschen – umziehen
	15.30 Uhr	Bundesliga schauen
	18.00 Uhr	Abendessen
Sonntag	7.00 Uhr	Wecken
	7.15 Uhr	Lauf
	8.00 Uhr	Frühstück
	9.00 Uhr	Rückfahrt
	13:00-13:30 Uhr	Ankunft Gersthofen
	14:00 Uhr	Spiel(1Mannschaft gegen 2 Mannschaft)
	17.00 Uhr	Abschlußessen (Grüner Baum)