

Tagesplan Lehrgang in Italien 22.07 – 02.08.2012

Italien In der Stadt **Senigallia** im Hotel **Venezia**

07.00 - 07:15 Uhr - Wecken und aufstehen

07.15 - 07:55 Uhr - Morgensport (Joggen, Gymnastik, Stretching,
Wassergymnastik)

08.00 - 08.30 Uhr - Gemeinsames Frühstück

09.15 - 11.15 Uhr - 1.Trainingseinheit

11.20 - 12.45 Uhr - Baden, schwimmen, relaxen

13:00 - 13.30 Uhr - Gemeinsames Mittagessen

13:30 - 15.00 Uhr - MITTAGPAUSE (Zwischen Mittagessen und
2.Trainingseinheit muss die gesamte Gruppe eine
Pause machen und sich erholen!!!)

15.30 - 17.30 Uhr - 2.Trainingseinheit

17.30 - 18.00 Uhr - Konditionstraining

18:15 - 19:15 Uhr - Gemeinsames baden, schwimmen (relaxen)

19:30 - 20:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20:00 - ? Uhr - Je nach Alter werden unterschiedliche
Freizeitmöglichkeiten angeboten

Änderungen im Ablauf und Zeitverschiebungen sind durch örtliche
Gegebenheiten kurzfristig durchaus möglich.

Am Samstag, 28.07. und Mittwoch den 01.08.09 ab 9.00 bis 12.00
ist jeweils ein kleines Trainingsturnier eingeplant, ab 16.30 bis 18.00
Dauerlauf.

Am Sonntag 29.07. Frei