

WSV Ferien – Trainingscamp

01. - 04.11.2017

LE	Zeit	Was haben wir geplant?
<u>Mittwoch, 01.11.2017</u>		
1/2	bis 10.15 10.30 – 12.00	Anreise, Zimmerbelegung Begrüßung, Organisation, Vorstellungsrunde mit Fragebogen Lockerer „Aufwärmen“ in der Halle
3 - 6	12.00 – 13.15 13.30 – 16.30	Mittagspause Training LG/LP in Verbindung mit Mentaltraining. Welche Ziele habe ich? Umgang mit Sieg und Niederlage.
7	16.45 – 17.30 17.30 – 18.45	Theorie Abendessen
8/9	19.00 – 20.30 21.30	Auspowern in der Halle + „Gehirnerweiterungstraining“ Nachruhe
<u>Donnerstag, 02.11.2017</u>		
10 - 13	07.45 – 08.30 09.00 – 12.00	Frühstück Techniktraining LG/LP in Verbindung mit Mentaltraining. Trainingsdokumentation und realistische Selbsteinschätzung
14 - 16	12.00 – 13.15 13.30 – 15.45 15.45 – 17.30	Mittagspause Leistungstraining mit Schießspielen Freizeit
17/18	17.30 – 18.45 19.00 – 20.30 21.30	Abendessen Spieleabend: Speed Stacking, Katamino, STEPS Nachruhe
<u>Freitag, 03.11.2017</u>		
19 – 20	07.45 - 08.30 09.00 – 10.30 10.30 – 12.00	Frühstück Vergleichswettkampf LG/LP (Preise) ähnlich dem neuen Mixed Team Wettbewerb Freizeit
21 - 25	12.00 – 13.15 13.30 – 17.15 17.30 – 18.45	Mittagspause Techniktraining LG/LP Abendessen
26 - 27	19.00 – 20.30 21.30	Konditionstraining in der Halle Nachruhe
<u>Samstag, 04.11.2017</u>		
28 – 30	07.45 - 08.30 09.00 – 10.00 10.15 – 11.15	Frühstück, Koffer packen Gruppe 1 Hospitation im Landeskader G Gruppe 2 Mentalübungen Wiederholung / Vertiefung Gruppe 1 Mentalübungen Wiederholung / Vertiefung Gruppe 2 Hospitation im Landeskader G
31	11.30 – 12.30 12.30 – 13.30	Mittagspause Wir sagen was uns gefallen hat. Es gibt noch Tipps und Tricks für zu Hause.
	ab 13.30	Abholung durch die Eltern