

Zeit	Sonntag 29.05.	Montag 30.05.	Dienstag 31.05.	Mittwoch 01.06.	Donnerstag 02.06.	Freitag 03.06.	Samstag 04.06.
07.30							
08.00		08.00 Morgenessen	08.00 Morgenessen	08.00 Morgenessen	08.00 Morgenessen	08.00 Morgenessen	08.00 Morgenessen
08.30							
09.00		<u>Ausgleichssport</u> <u>TEAMSPIRIT (18):</u> (Klettern Ponte Brolla)	<u>Ausgleichssport FUN:</u> (gemäss Einschreibliste)	Athletenausbildung (Mentale Stärke)		<u>Ausgleichssport FUN</u> (gemäss Einschreibliste)	Teambildung EYOF Credo
09.30					<u>Ausgleichssport</u> <u>TEAMSPIRIT (24):</u> (MTB downhill, Val Resa)		Abreise
10.00		Hoch: Quatro Jump (Sprungkrafttest)	Staffel/Speer: Quatro Jump (Sprungkrafttest)	<u>Ausgleichssport</u> <u>TEAMSPIRIT (24):</u> (Ultimate)		oder Training nach individuellen Plänen (z.T. Auftakt zum Wettkampf)	
10.30							Lunch
11.00							
11.30							
12.00							
12.30		12.30 Mittagessen	12.30 Mittagessen	12.30 Mittagessen	12.30 Mittagessen	12.30 Mittagessen	
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00		<u>Staffel:</u> Handling, Ablauf- und Übergabetechnik	<u>Staffel:</u> Wechselwettbewerb, Zeitmessung 30m	<u>Staffel:</u> Kurvenstarts und Läufe	<u>Staffel:</u> Technik, Schnelligkeitsausdauer	Ausflug nach Locarno Lagerauswertung + Gelati in Locarno	
15.30		<u>Hoch:</u> Sprung-ABC, Technik	<u>Hoch:</u> Technik, Horizontalsprünge	<u>Hoch:</u> Technik, Sprints	<u>Hoch:</u> Technik, Kraft		
16.00	16.10 Ankunft in Tenero	<u>Speer:</u> Wurf-ABC, Technikanalyse	<u>Speer:</u> Imitationen, Würfe leichtere Gewichte	<u>Speer:</u> Technik, Sprints	<u>Speer:</u> Technik, Kraft		
16.30							
17.00	Check-In	Videoauswertung	Videoauswertung	Videoauswertung			
17.30						Rückgabe Material	
18.00	18.00 Abendessen	18.00 Abendessen	18.00 Abendessen	18.00 Abendessen	18.00 Grillabend	18.00 Abendessen	
18.30					Beach-Party		
19.00							
20.00							
20.30	Detail-Lagerplanung	Sport "à la carte"	Qualifikation X-athlon	COOL & CLEAN ... for the SPIRIT of SPORT -Abend	Final X-athlon	Schlussabend	
21.00							
21.30							
22.00							