SV Reichensachsen

Programm Trainingslager

Samstag, den 28.02.2004

07:15 Uhr	**Treffen Sportplatz SVR**
07:30 Uhr	**Abfahrt nach Tambach-Dietharz (Gemeindebus + Privat-PKW´s)**
09:00 Uhr	**Frühstück, Besprechung Trainingslager und beziehen der Zimmer**
10:00 – 12:30 Uhr	**Trainingseinheit: Technikschulung / Gewandheit / TW-Training / Geschicklichkeit / Abschlussspiel**
13:00 Uhr	**Mittagessen**
13:30 – 14:30 Uhr	**Mittagsruhe**
15:00 – 16:30 Uhr	**Trimmdichpfad /Steigerungsläufe**
17:00 Uhr	**Abfahrt zur Therme nach Oberhof**
18:00 – 21:00 Uhr	**Besuch der Therme mit 110 m Rutsche, 80m Wildwasserbahn; Hot-Wirlpool und versch. Thermen**
22:00 Uhr	**Rückfahrt nach Tambach-Dietharz, danach Bettruhe**

Sonntag, den 29.02.2004

08:00 Uhr	**Frühstück**
09:00 Uhr	**Trimming 130 – 5,5 km**
09:45 - 12:30 Uhr	**Trainingseinheit: Taktikschulung / Ballbesitz / TW-Training / Ballverlust / Laufwege**
13:00 Uhr	**Mittagessen**
14:00 – 15:30 Uhr	**Auslaufen / evtl. Bobfahren / Schlittengaudi**
16:00 Uhr	**Kaffetrinken – Abschlussbesprechung**

Unkosten für 1 Übernachtung; 2x Frühstück; 2 x Mittagessen;
1 x Kaffetrinken und 4 h Therme Oberhof rund 45,00 €.
Dieser Betrag ist ab sofort an Reiner Becker oder K.H.Seerig zu entrichten!

Mitzubringen oder anziehen sind: Zivil- und Sportkleidung, Laufschuhe, Fußballausrüstung, genügend Unterwäsche, Badehose, Dusch- u. Waschzeug, Handtücher.

Fitnessgetränke und Selters für die Trainingseinheiten werden gestellt!

Und nun viel Spaß, Motivation und gute Laune beim Trainingslager!