

WOCHENPLAN 3T SEPTEMBER 2022

Fechten



Uhrzeit	Sonntag 25.09.2022	Montag 26.09.2022	Dienstag 27.09.2022	Mittwoch 28.09.2022	Donnerstag 29.09.2022	Freitag 30.09.2022	Uhrzeit
06.00 - 08.15		06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 08.15
07.00 - 09.00		Training Halle Regazzi	Training Halle Regazzi	Training Halle Regazzi	Training Halle Regazzi	Training Halle Regazzi	07.00 - 09.00
09.00 - 11.00		Beachvolleyball	CARDADA CIMETTA MADONE	INITIATION	KONDI TRAINING	09.45 - 10.00 Abschluss Friendship-Zone	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00		FREE	Rando + Panier repas	ESCALADE	10.15 - 11.00 Werte/Integrity Cascina (Campingplatz)	RETOUR	11.00 - 13.00
11.30 - 13.45		11.30 - 12.15 Mittagessen	11.30 - 12.15 Mittagessen	11.30 - 12.15 Mittagessen	11.30 - 12.15 Mittagessen	Lunchbag	11.30 - 13.45
13.00 - 15.00	16.00 - 16.30 Check - In	Training Halle Regazzi	Training Halle Regazzi	Training Halle Regazzi	Training Halle Regazzi	individuelle Abreise	13.00 - 15.00
15.00 - 17.00		KONDI TRAINING	16.15 - 17.00 Karriereplanung Camping Stecca A2-4	ISOLE DI BRISSAGO	ASCONA		15.00 - 17.00
17.00 - 19.00		17.15 - 18.00 Dopingprävention Theorieraum Naviglio	FREE	ISOLE DI BRISSAGO	FREE		17.00 - 19.00
18.00 - 20.15	18.00 - 18.45 Abendessen	18.00 - 18.45 Abendessen	18.00 - 18.45 Abendessen	18.00 - 18.45 Abendessen	18.00 - 18.45 Abendessen		18.00 - 20.15
20.15 - 22.00	20.15 - 21.00 Opening Halle Gottardo	FREE	20.15 - 21.45 EHSM-Abend (Athlet*innen)	20.15 - 21.00 Spitzensport & Armee (Athlet*innen mit Jg. 2006 und älter & Coaches)	20.15 Mini Super-10-Kampf Halle Gottardo		20.15 - 22.00
	21.15 - 21.45 Coaches-Intro Coaches Corner		20.15 - 22.00 Coaches-Abend (Coaches)	FREE			

Legende:

	Infrastruktur, welche via Reservationsformular gebucht wurde (Zeit von Swiss Olympic zugeteilt)
	Workshops, zugeteilt von Swiss Olympic (Sporthilfe und Sportpsychologie - freiwillig)
	Einheiten, welche individuell verplant werden können
	Rahmenprogramm