

		Dimanche 10.05.2026	
08h45			
09h00			
09h15			
09h30	09h30-10h00	Ankunft/Arrivée info+programm	
09h45			
10h00	10h00-12h30	Warm Up	
10h15		Beinarbeit/Travail de jambes	
10h30		Assauts à thèmes matchs courts	
10h45			
11h00			
11h15			
11h30		Stretching / Cool down	
11h45			
12h00	12h30-13h30	Grillades	
12h15			
12h30			
12h45			
13h00	13h45-14h00	Warm Up	
13h15			
13h30	14h00-14h30	Beinarbeit/Travail de jambes	
13h45			
14h00	14h30-15h00	Assauts à thèmes matchs longs (garçons)	Kondi
14h15			
14h30	15h00-15h30	Kondi	Assauts à thèmes matchs longs (filles)
14h45			
15h00	15h30-16h00	Assauts libres avec feedbacks	
15h15			
15h30	16h00-17h00	Poule unique IT / Team match	
15h45			
16h00		Stretching / Yoga	
16h15			
16h30	17h00-18h00	Info Saison 26-27	
16h45			
17h00			
17h15			
17h30			
17h45			