

# WSV Ferien – Trainingscamp

01. - 04.11.2017

LE	Zeit	Was haben wir geplant?
----	------	------------------------

## Mittwoch, 01.11.2017

	bis 10.15 10.30 – 12.00  <b>12.00 – 13.15</b> 13.30 – 16.30  <b>16.45 – 17.30</b> <b>17.30 – 18.45</b> 19.00 – 20.30 21.30	Anreise, Zimmerbelegung Begrüßung, Organisation, Vorstellungsrunde mit Fragebogen Lockeres „Aufwärm“ in der Halle <b>Mittagspause</b> Training LG/LP in Verbindung mit Mentaltraining. Welche Ziele habe ich? Umgang mit Sieg und Niederlage. Theorie <b>Abendessen</b> Auspowern in der Halle + „Gehirnerweiterungstraining“ <b>Nachtruhe</b>
--	---	---

## Donnerstag, 02.11.2017

	<b>07.45 – 08.30</b> 09.00 – 12.00  <b>12.00 – 13.15</b> 13.30 – 15.45 15.45 – 17.30 <b>17.30 – 18.45</b> 19.00 – 20.30 21.30	<b>Frühstück</b> Techniktraining LG/LP in Verbindung mit Mentaltraining. Trainingsdokumentation und realistische Selbsteinschätzung <b>Mittagspause</b> Leistungstraining mit Schießspielen Freizeit <b>Abendessen</b> Spieleabend: Speed Stacking, Katamino, STEPS .... <b>Nachtruhe</b>
--	---	---

## Freitag, 03.11.2017

	<b>07.45 - 08.30</b> 09.00 – 10.30  <b>10.30 – 12.00</b> <b>12.00 – 13.15</b> 13.30 – 17.15 <b>17.30 – 18.45</b> 19.00 – 20.30 21.30	<b>Frühstück</b> Vergleichswettkampf LG/LP (Preise) ähnlich dem neuen Mixed Team Wettbewerb Freizeit <b>Mittagspause</b> Techniktraining LG/LP <b>Abendessen</b> Konditionstraining in der Halle <b>Nachtruhe</b>
--	--	---

## Samstag, 04.11.2017

	<b>07.45 - 08.30</b> 09.00 – 10.00  <b>10.15 – 11.15</b> <b>11.30 – 12.30</b> 12.30 – 13.30  ab 13.30	<b>Frühstück, Koffer packen</b> Gruppe 1 Hospitation im Landeskader G Gruppe 2 Mentalübungen Wiederholung / Vertiefung Gruppe 1 Mentalübungen Wiederholung / Vertiefung Gruppe 2 Hospitation im Landeskader G <b>Mittagspause</b> Wir sagen was uns gefallen hat. Es gibt noch Tipps und Tricks für zu Hause.  Abholung durch die Eltern
--	--	---