

# Wochenplan Trainingslager Salou/Barcelona

Mittwoch 14.02.2018		Donnerstag 15.02.2018		Freitag 16.02.2018		Samstag 17.02.2018		Sonntag 18.02.2018	
06:00	Treffpunkt/Abfahrt	07:00	Wecken	07:00	Wecken	07:00	Wecken	07:30	Wecken
08:00	Ankunft Flughafen Einchecken und Passkontrolle	07:30	Lauftraining	07:30	Lauftraining	07:30	Lauftraining	08:00	Packen/Aufräumen
09:50	Abflug	08:30	Morgenessen 45'	08:30	Morgenessen 45'	08:30	Morgenessen 45'	08:30	Morgenessen 45'
11:30	Ankunft Barcelona	09:30	Körperpflege/ Regeneration	09:30	Körperpflege/ Regeneration	09:30	5. Training 90'	09:30	Lauftraining/ Olympiade
12:30	Transfer nach Salou	11:00	2. Training 90' THAB 45'	11:00	3. Training 90' THAB 90'	11:00	Körperpflege/ Regeneration	11:00	Körperpflege/ Regeneration
13:30	Mittagessen 45'	12:30	Körperpflege/ Regeneration	12:30	Körperpflege/ Regeneration	12:30	Mittagessen 45'	12:00	Check-out
15:00	Check-In Zimmerbezug/Regel n	13:30	Mittagessen 45'	13:30	Mittagessen 45'	14:00	Abfahrt nach Barcelona	12:30	Mittagessen 45'
16:30	1. Training 90' THC 90'	15:00	Programm gem. Ansage Trainer	15:00	Programm gem. Ansage Trainer	15:00	Besichtigung Camp Nou	14:00	Transfer zu Flughafen
18:00	Körperpflege/ Regeneration	16:30	Verpflegung TRB	16:30	4. Training 90' THC 45'	17:30	City-Trip (Rambla)	15:30	Einchecken und Passkontrolle
19:30	Nachtessen 45'	18:30	FCE A - Salou A TRC - Tarragona	18:00	Körperpflege/ Regeneration	21:00	Nachtessen in Barcelona	16:45	Abflug ab Barcelona
20:45	TV Champions League Real Madrid - Paris SG	19:30	Verpflegung A&TRC	19:30	Nachtessen 45'	23:00	Nachtruhe TRC	18:40	Ankunft in Basel
23:00	Nachtruhe TRC	20:30	TRB - Astorga A	23:00	Nachtruhe TRC	23:30	Rückfahrt Salou	20:30	ca. Ankunft im Risch
23:30	Nachtruhe TRB	23:00	Nachtruhe TRC	23:30	Nachtruhe TRB	00:00	Nachtruhe ALLE		
00:00	Nachtruhe A	23:30	Nachtruhe TRB	00:00	Nachtruhe TRB				
		00:00	Nachtruhe A	00:00	Nachtruhe A				