

Trainingswochenende 2014**Samstag**

09:45 - 10:00	Begrüßung und Einleitung
10:00 – 11:00	Erwärmung
11:00 – 12:30	Einheit 1 - Grundschläge (15min pro Feld)
12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 14:00	Aktivierung des Körpers mit ...
14:00 – 15:30	Einheit 2 - Schlagpräzision unter Belastung (15min pro Feld)
15:30 – 17:00	Einheit 3 - Schläge vor- und nachbereiten, Taktische Ansätze (22min pro Feld)
17:00 - 18:00	Kraftkreis, Auslaufen, Freies Spielen, Duschen
18:00 Uhr	aus Halle raus
18.30 Uhr	Abendveranstaltung

Sonntag

09:45 - 11:00	Erwärmung
10:30 – 12:00	Einheit 4 - Taktische Übungen in geplanten Doppeln und Spielen mit Einschränkungen (15min pro Feld)
12:00 – 13:00	Mittagspause
13:00 – 13:30	Aktivierung des Körpers mit ...
13:30 – 14:00	Einheit 5 - Kaiserturnier (halbes Doppelfeld)
14:00 -	Einheit 6 - Freundschaftsspiele / Sparringsspiele
18:00 Uhr	aus Halle raus