

Vorläufiges Programm

Time/Day	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00-9:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück + Auschecken
9:00-10:00		1. Training: Spiele spielen, Testungen von verschiedenen Fähigkeiten	Mentales Training Vortrag	Ballhandling und Wurftraining	Ernährungsrede	Mentales Training Vortrag	Ende des Camps
10:00-11:00	Sports Recovery Vortrag		Skillstraining Gruppe A, Beweglichkeitstraining Gruppe B		Skillstraining Gruppe A, Krafttraining Gruppe B	Skillstraining Gruppe A, Beweglichkeitstraining Gruppe B	
11:00-12:00	Duschen, Mittagessen		Skillstraining Gruppe B, Beweglichkeitstraining Gruppe A		Skillstraining Gruppe B, Krafttraining Gruppe A	Skillstraining Gruppe B, Beweglichkeitstraining Gruppe A	
12:00-13:00		Duschen, Mittagessen	Duschen, Mittagessen	Duschen, Mittagessen	Duschen, Mittagessen	Duschen, Mittagessen	
13:00-14:00		Pause	Pause		Pause	Pause	
14:00-15:00							
15:00-16:00	Ankunftszeit 15:00-17:30	Skillstraining Gruppe A, Krafttraining Gruppe B	Basketballspiele (5vs5, 4vs4, 3vs3 etc.)	Freizeitaktivitäten - bei Schönwetter: Schwimmen im Freibad	Basketballspiele (5vs5, 4vs4, 3vs3 etc.)	Basketballturnier	
16:00-17:00		Skillstraining Gruppe B, Krafttraining Gruppe A					
17:00-18:00		Duschen, Pause	Duschen, Pause		Duschen, Pause	Duschen, Pause	
18:00-19:00	Eröffnungsrede						
19:00-20:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00-21:00	Kennenlernspiele, Fragerunde an Profispielerinnen	Vortrag über Leben als Profibasketballerin und welche Optionen man sonst auch mit Basketball hat	Watch Party: Olympische Frauen Basketballspiele	Spielturnier (Kartenspiele, Brettspiele etc.)	Karten- und Brettspiele	Kleine Party	
21:00-22:00							
22:00-23:00	Licht aus um 22 Uhr	Licht aus um 22 Uhr	Licht aus um 22 Uhr	Licht aus um 22 Uhr	Licht aus um 22 Uhr	Licht aus um 23 Uhr	