

# Montag

von	bis	Montag, 22. Juli, 2024	Ort
7:00	8:15	Frühstück (für Spielerinnen, die schon da sind)	Unterkunft Weiterschwang
7:30	8:10	Check-In bei Unterkunft (für Spielerinnen mit Übernachtung)	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang
8:10	8:30	Losgehen/ Losfahren in die Halle (Mit Sigi/ Sarah)	
8:30	9:00	Bei der Halle (mit Trainings Sachen) treffen - Vorstellen und Absprache über Regeln	Sporthalle Frankenmarkt
9:00	10:00	Kennenlernspiele + Privatgespräche über Ziele	
10:00	12:00	1. Training + Cool Down	
12:00	12:30	Duschen/Umziehen	
12:30	13:15	Mittagessen	Gasthof Kogler
13:15	15:00	Pause	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang
15:00	15:20	Losgehen/ Losfahren in die Sporthalle Frankenmarkt	
15:30	18:00	Training in Kleingruppen (Skillstraining/ Krafttraining/ Freies Werfen)	Sporthalle Frankenmarkt / Kraftkammer Mitterlehner
18:00	18:30	Duschen/Umziehen	
18:45	19:15	Essen	Gasthof Kogler
19:15	20:15	Vortrag über Mentales Training	
20:15	21:45	Basketball Olympia Vorbereitungsspiele schauen	
21:45	22:00	Losgehen/ Losfahren zur Unterkunft	
22:15		Schlafen	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang



# Dienstag

von	bis	Dienstag, 23. Juli, 2024	Ort
7:00	8:30	Frühstück	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang
8:30	8:50	Losgehen/ Losfahren in die Halle	
9:00	11:30	Training in Kleingruppen (Skillstraining/ Krafttraining/ Freies Werfen)	Sporthalle Frankenmarkt / Kraftkammer Mitterlehner
11:30	12:00	Duschen/Umziehen	
12:00	13:00	Mittagessen	Gasthof Kogler
13:00	14:15	Pause	Sporthalle Frankenmarkt / Gegend
14:40	17:30	Training in Kleingruppen (Skillstraining/ Agility Training/ Freies Werfen)	Sporthalle Frankenmarkt
17:30	18:00	Duschen/Umziehen	
18:00	19:00	Abendessen	Gasthof Kogler
19:00	19:45	Vortrag: was man mit Basketball alles machen kann	
20:00	21:15	Abendtraining	Sporthalle Frankenmarkt
21:15	22:00	Snacks/ Duschen/ Zur Unterkunft fahren/gehen	Sporthalle Frankenmarkt / Unterkunft
22:15		Schlafen	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang



Mittwoch

Von	Bis	Mittwoch, 24. Juli, 2024	Ort
7:00	8:30	Frühstück	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang
8:30	8:50	Losgehen/ Losfahren in die Halle	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang
9:00	11:30	Werfen/ Recovery	Sporthalle Frankenmarkt
11:30	12:00	Duschen/Umziehen	Sporthalle Frankenmarkt
12:00	13:00	Mittagessen	Gasthof Kogler
13:00	17:00	Freizeitaktivität Attersee / Alternativen bei Schlechtwetter	Attersee
17:00	17:30	Losgehen/ Losfahren zum Essen	Attersee
17:30	18:30	Abendessen	Gasthof Kogler
18:30	19:15	Thomas Dürhammer Vortrag über Ernährung (online)	Gasthof Kogler
19:15	19:30	Losgehen in die Halle	Gasthof Kogler
19:30	21:00	Abendtraining Skillstraining	Sporthalle Frankenmarkt
21:00	22:00	Snacks/ Duschen/ Zur Unterkunft fahren/gehen	Sporthalle Frankenmarkt/ Unterkunft
22:15		Schlafen	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang



# Donnerstag

Von	Bis	Donnerstag, 25. Juli, 2024	Ort
7:00	8:30	Frühstück	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang
8:30	8:50	Losgehen/ Losfahren in die Halle	
9:00	11:30	Training in Kleingruppen (Skillstraining/ Krafttraining/ Freies Werfen)	Sporthalle Frankenmarkt / Kraftkammer Mitterlehner
11:30	12:00	Duschen/Umziehen	Sporthalle Frankenmarkt
12:00	13:00	Mittagessen	Gasthof Kogler
13:00	14:15	Vortrag von James Price und seiner Basketballkarriere (online, in Englisch)	
14:40	17:30	Training in Kleingruppen (Skillstraining/ Agility Training/ Freies Werfen)	Sporthalle Frankenmarkt
17:30	18:00	Duschen/Umziehen	
18:00	19:15	Abendessen / Individuelle Gespräche	Gasthof Kogler
19:30	21:00	Abendtraining/ Lagerfeuer (wie die Spielerinnen motiviert/ müde sind)	Sporthalle Frankenmarkt/ Unterkunft Weiterschwang
21:00	22:00	Snacks/ Duschen/ Zur Unterkunft fahren/gehen und individuelle Gespräche	Sporthalle Frankenmarkt
22:15		Schlafen	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang



# Freitag

Von	Bis	Freitag, 26. Juli, 2024	Ort
7:00	8:30	Frühstück + Auschecken (alle Sachen packen)	Landhaus Schmid/ Unterkunft Weiterschwang
8:30	8:50	Losgehen/ Losfahren in die Halle	
9:00	11:30	Training in Kleingruppen (Skillstraining/ Krafttraining/ Freies Werfen)	Sporthalle Frankenmarkt / Kraftkammer Mitterlehner
11:30	12:00	Duschen/Umziehen	Sporthalle Frankenmarkt
12:00	13:00	Mittagessen	Gasthof Kogler
13:00	13:40	Guillermo Herranz Vortrag über Krafttraining (online, in Englisch)	
13:40	16:00	Kleine Competitions	Sporthalle Frankenmarkt
16:00	17:00	Duschen/ Einzelgespräche	
17:00	18:00	Abendessen / Essen zum Mitnehmen	Gasthof Kogler
18:00		Ende des Camps	

