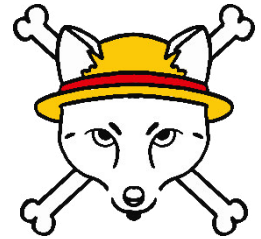


Informationen „Be a pro“ - Camp (29.5 – 2.6.2018)



Ablauf

- ❖ **Gemeinsamer Täglicher Beginn** **09:00** (Umgezogen)
 - Überblick + Fokussierung 09:00 – 09:30 Uhr
 - **Trainings-Einheit 1** 09:30 – 11:30 Uhr
- ❖ **Tägliches Mittagessen** **12:00 – 13:00** Uhr
 - Reflexion + 13:00 – 13:30 Uhr
 - **Training-Einheit 2** 13:30 – 15:30 Uhr
- ❖ **Cool-Down-Phase** 15:30 – 15:50 Uhr
 - Praxis & Theorie
- ❖ **Gemeinsame Verabschiedung** 15:50 – 16:00 Uhr

- ❖ **Ende Samstag 2.6.2018** **13:00** Uhr

Packliste

- ❖ **1. Equipment Handball**
 - eigener Handball (wenn vorhanden)
 - Hallenschuhe
- ❖ **2. Equipment Sport**
 - eigenes Springseil (wenn vorhanden)
 - Laufschuhe (Schuhe für draußen)
 - Tape, Protektoren, etc.
- ❖ **3. Equipment Allgemein**
 - Ausreichend Wechselkleidung (auch Überziehjacken + Handtücher)
 - Schlafsack (letzter Abend)
 - Isomatte/Luftmatratze (letzter Abend)
 - Hygieneartikel (Zahnbürste + Zahnpasta, Duschgel, usw.)
 - Hausschuhe