

Programm ONSV Jungschwinger-Trainingslager 2018 im Sportcamp Melchtal

Montag, 09. April 2018	Dienstag, 10. April 2018	Mittwoch, 11. April 2018		Donnerstag, 12. April 2018	Freitag, 13. April 2018
		Gruppe 1	Gruppe 2		
09:00 Uhr Eintreffen im Sportcamp/Checkpoint 09:15:Uhr Bezug Unterkunft im Haupthaus	07:00 Uhr Tagwache 07:30 Uhr Morgenjogging 08:00 Uhr Morgenessen	07:00 Uhr Tagwache 07:30 Uhr Morgenjogging 08:00 Uhr Morgenessen	07:00 Uhr Tagwache 07:30 Uhr Morgenjogging 08:00 Uhr Morgenessen	07:00 Uhr Tagwache 07:30 Uhr Morgenessen 09:00 Uhr aufwärmen für Wettkampf	07:00 Uhr Tagwache 07:30 Uhr Morgenessen 08:15 Uhr Zimmer räumen
09:30 - 11:30 Uhr Orientierungslauf rund ums Camp Thomas/Kurt/Ronny/Markus	09:30 - 11:30 Uhr Ringen Technik verfeinern alle	09:30 - 10:30 Uhr Reaktion Schnellkraft Koordination	09:30 - 10:30 Uhr Kraft Kondition Rumpf	09:30 - 11:30 Uhr Wettkampf Lagerschwinget 6 Gänge	09:30 - 11:30 Uhr Spielturnier Unihockey Fussball
11:30 Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus	11:30 Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus	10:30 - 11:30 Uhr Kraft Kondition Rumpf	10:30 - 11:30 Uhr Reaktion Schnellkraft Koordination	11:30 Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus	11:30 Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus
13:30 - 17:00 Uhr Klettern Ringen mit Ady Bucher Rumpfstabilisation	14:00 - 17:00 Uhr Schwingkurs mit Marcel Mathis	11:30 Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 12:00 Uhr Mittagessen Gastrohaus		14:00 - 17:30 Uhr Fortsetzung Wettkampf	13:30 - 15:30 Uhr Maxisoccer mit Riesen-Döggelikasten Badminton/Tischtennis
17:00:Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 18:00:Uhr Nachtessen im Gastrohaus	17:30:Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 18:00:Uhr Nachtessen im Gastrohaus	14:00 - 17:00 Uhr Schwingen Technik verfeinern Spiel		17:30:Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 18:00:Uhr Nachtessen Gastrohaus	15:30 Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 16:00 Uhr Schlussbesprechung 16:15 Uhr Verabschiedung aus Lager
19:00:Uhr DVD und Spielabend Kameradschaftspflege	19:00:Uhr DVD und Spielabend Kameradschaftspflege	17:00:Uhr Gemeinsam duschen, umziehen 17:30:Uhr Nachtessen Gastrohaus		19:00:Uhr Rangverkündigung Lagerschwinget 19:30:Uhr Lagerabend mit Gästen im Gastrohaus	Benützung Dossenhalle Kerns Benützung Turnhalle Melchtal
		18:30 - 20:45 Uhr Bogenschiessen/Blasrohr/Dart			Benützung Aussenanlagen/Camp
22:00:Uhr Nachtruhe	22:00:Uhr Nachtruhe	22:00:Uhr Nachtruhe		22:00:Uhr Nachtruhe	

