

## Trainieren statt feiern!!!

### 1. PSV Bonn Wintercamp vom 05.02. - 08.02.2016

Schwimmsportschule Übach-Palenberg



#### MTB Gruppe

#### RR Gruppe

		<b>schönes Wetter</b>	<b>schlechtes Wetter</b>
<b>Fr, 05.02.16</b>	16:00 Uhr Begrüßung 16:45 Uhr Hallentraining 18:00 Uhr Abendessen 19:30 Uhr Swim 21:00 Uhr Sauna	16:00 Uhr Begrüßung 16:45 Uhr Hallentraining 18:00 Uhr Abendessen 19:30 Uhr Swim 21:00 Uhr Sauna	Begrüßung Hallentraining Abendessen Swim Sauna
<b>Sa, 06.02.16</b>	7:00 Uhr Frschwimmen 8:00 Uhr Frühstück 9:30 Uhr MTB Ausfahrt 12:30 Uhr Mittagessen 14:30 Uhr Hallentraining oder Laufen 16:00 Uhr Swim 18:00 Uhr Abendessen 19:30 Uhr Sauna	7:00 Uhr Frschwimmen 8:00 Uhr Frühstück 9:30 Uhr RR Ausfahrt 12:30 Uhr Mittagessen 14:30 Uhr Hallentraining oder Laufen 16:00 Uhr Swim 18:00 Uhr Abendessen 19:30 Uhr Sauna	Frschwimmen Frühstück Spinning oder Swim Mittagessen Hallentraining oder Laufen Swim Abendessen Sauna
<b>So, 07.02.16</b>	7:00 Uhr Frschwimmen 8:00 Uhr Frühstück 9:30 Uhr Hallentraining 11:00 Uhr Swim 12:30 Uhr Mittagessen 14:00 Uhr MTB Ausfahrt 17:00 Uhr Koppellauf 18:00 Uhr Abendessen 19:30 Uhr Sauna	7:00 Uhr Frschwimmen 8:00 Uhr Frühstück 9:30 Uhr Hallentraining 11:00 Uhr Swim 12:30 Uhr Mittagessen 14:00 Uhr RR Ausfahrt 17:00 Uhr Koppellauf 18:00 Uhr Abendessen 19:30 Uhr Sauna	Frschwimmen Frühstück Hallentraining Swim Mittagessen langer Lauf  Abendessen Sauna
<b>Mo, 08.02.16</b>	7:00 Uhr Frschwimmen 8:00 Uhr Frühstück 8:45 Uhr Zimmer räumen 9:15 Uhr MTB Ausfahrt 11:15 Uhr Swim 12:30 Uhr Mittagessen 13:30 Uhr Rückfahrt	7:00 Uhr Frschwimmen 8:00 Uhr Frühstück 8:45 Uhr Zimmer räumen 9:15 Uhr RR Ausfahrt 11:15 Uhr Swim 12:30 Uhr Mittagessen 13:30 Uhr Rückfahrt	Frschwimmen Frühstück Zimmer räumen Laufen Swim Mittagessen Rückfahrt

gieSom  
.com