

Zeit	Sonntag 28.03.10	Montag 29.03.10	Dienstag 30.03.10	Mittwoch 31.03.10	Donnerstag 01.04.10	Freitag 02.04.10	Samstag 03.04.10
07:30		Tagwache	Tagwache	Tagwache	Tagwache	Tagwache	Tagwache
08:00		Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
09:00 - 09:30		Einlaufen/Gym [ML]	Einlaufen/Gym [MiS]	Einlaufen/Gym [MeS]	Einlaufen/Gym [AR]	Einlaufen/Gym [IS]	
09:30-10:20		G1/2: Hürden [WD] G3: Kugel [RK] G4: Sprint/Reakt. [IS] G5: Hoch [AR] G6: Weit [MeS]	G1/2: Sprint/Reakt. [AV] G3: Hoch [RK] G4: Speer [IS] G5: Weit [MeS] G6: Diskus [ML]	G1/2: Diskus/Sprint [HN/WD] G3: Joker [IM] G4: Hürden [AV] G5: Kugel [ML] G6: Speer [AR]	G1/2: Hürden [WD] G3: Diskus [ML] G4: Staffel [AV] G5: Speer [MeS] G6: Joker [IM]	Staffel-Training [in Gruppen]	
10:20 - 10:35		Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10:35 - 11:25		G1/2: Weit/Speer [HN/WD] G3: Sprint/Reakt. [AV] G4: Weit [RK] G5: Hürden [MeS] G6: Ausdauer [AR]	G1/2: Kraft/Ausd. [HN] G3: Weit [IS] G4: Hürden [RK] G5: Staffel [AR] G6: Sprint/Reakt. [MeS]	G1/2: Kugel/Hoch [WD/HN] G3: Sprint/Weit [AV] G4: Joker [IM] G5: Hürden [MeS] G6: Sprint [IS]	G1/2: Kraft/Stehv. [HN] G3: Ausdauer [IS] G4: Sprung [RK] G5: Joker [IM] G6: Hürden [AR]	Staffel-Cup	
11:30 - 11:45		Stretching/Gym [IS]	Stretching/Gym [WD]	Stretching/Gym [WD]	Stretching/Gym [IM]	Stretching/Gym [RK]	
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14:00 - 14:30		Einlaufen/Gym [AV]	Klettern für die Ältesten (2 x 12 Personen)	Einlaufen/Gym [HN]	Einlaufen/Gym [HN]	Einlaufen/Gym [WD]	
14:30 - 15:20		G1/2: Speer/Weit [WD/HN] G3: Staffel [IS] G4: Diskus [ML] G5: Ausdauer [MiS] G6: Hoch [AR]	Slackline (2 x 12 Personen)	G1/2: Joker [IM] G3: Speer [IS] G4: Hoch [RK] G5: Sprint/Reakt. [MeS] G6: Kugel [AR]	G3: Speer [IS] G4: Hoch [RK] G5: Sprint/Reakt. [MeS] G6: Kugel [AR]	Lagerwettkampf [alle]	
15:20 - 15:35		Pause	Regeneration (1 x Doppelktion)	Pause	Ausflug		
15:35 - 16:25	Welcome Game outdoor [AV/HN] 15:00 - 16:30	G1/2: Hoch/Kugel [HN/WD] G3: Hürden [RK] G4: Ausdauer [MiS] G5: Sprint/Reakt. [AV] G6: Staffel [MeS]	Rollerblade (1 x Doppelktion)	G1/2: Sprint/Diskus [WD/HN] G3: Hürden [IS] G4: Kugel [RK] G5: Diskus [ML] Fit & Fun [RK]		Materialrückgabe [SL/ML] Packen	07:00 Tagwache 07:30 Morgenessen 08:00 Zeite abbrechen / Zeite und Küche räumen 10:00 Abreise Tenero
16:30 - 17:15	Coolandclean 1 [SL]	Fit & Fun [IS]		Fit & Fun [RK]			
17:15 - 17:30	Coolandclean 2 [SL]	Cooldown [HN]		Cooldown [AV]			
18:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen (Grill)	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:00 - 22:00	Spieltturnier Turnhalle [HN/AV]	Spielabend [SL/ML]	Ausgang	CSI Tenero [MiS]	Cool and Clean (Wettbewerb) Disco-Abend CST	Lagerabend [AR/MeS]	
22:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	

Abkürzungen: Andrea Venzin [AV], Angela Rohrer [AR], Hansjörg Nüesch [HN], Ingrid Schrepfer [IS], Irène Müntener [IM], Martin Lüthi [ML], Melanie Schweizer [MeS], Michael Sutter [MiS], Rainer Koller [RK], Susan Lüthi [SL], Werner Diezger [WD]

Lauftrainings: mit MiS am Montag 2. und 4. Lektion, ab Dienstag 2. Lektion evtl. 4. Lektion