



U18-JN
06.07.2008
Langenthal

Programm

Sonntag, 6. Juli 2008

0900	Begrüssung / Info	dm	ZSA Hard
0915	Informationen Testablauf anschliessend Warm Up (alle)	Christoph / Coaches	Umgebung
0945 – 1045	12 Min-Lauf	Christoph / Coaches	LA-Stadion
1115 – 1315	Leistungstest 8 x 15 Minuten	Christoph / Coaches	3-fach-Turnhalle
	6 Gruppen bilden Liegestützen Rumpfbeugen Seitl. Rumpf links Seitl. Rumpf rechts Rückenmuskeln Sternlauf	Martin Christoph Pat Toggi Wed	
1315 – 1415	Mittagspause	alle	3-fach-Turnhalle
1415 – 1630	Spielverhalten	Christoph / Coaches	3-fach-Turnhalle
	6 Gruppen bilden Spiel 1: Unihockey Spiel 2: Basketball Spiel 3: Fussball		
1630	Individuelles Auslaufen Duschen	alle	3-fach-Turnhalle
1700	Information Selektion für Evaluationcamp 2	alle	3-fach Turnhalle