## Ablauf TL Rabenberg 28.3. - 3.4. 2016

	Montag, 28. März 2016	Dienstag, 29. März 2016	Mittwoch, 30. März 2016	Donnerstag, 31. März 2016	Freitag, 1. April 2016	Samstag, 2. April 2016	Sonntag, 3. April 2016
7:00		2.0.15tag, 20. Mai 2 20.15	water of the second	Bornioratag, orr. Marz 2010	1 1 5 kag, 11 7 pm 20 10	Gambag, 217 pm 2010	351111dg, 5171pm 2015
7:15							
7:30							
7:45							
8:00 8:15							
8:30							
8:45		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00		8:30 - 9:30 Uhr	8:30 - 9:30 Uhr	8:30 - 9:30 Uhr	8:30 - 9:30 Uhr	8:30 - 9:30 Uhr	8:30 - 9:30 Uhr
9:15							
9:30		0.45 0.55 !!!	0.45 0.55 !!!	0.45 0.55 111	0.45 0.55 111	0.45 0.55 111	0.45 0.55 111
9:45 10:00		warmup 9.45 - 9:55 Uhr	warmup 9.45 - 9:55 Uhr	warmup 9.45 - 9:55 Uhr	warmup 9.45 - 9:55 Uhr	warmup 9.45 - 9:55 Uhr	warmup 9.45 - 9:55 Uhr
10:00	Anreise	10:00 - 12:00 Uhr	10:00 - 12:00 Uhr	10:00 - 12:00 Uhr	10:00 - 12:10 Uhr	10:00 - 12:00 Uhr	10:00 - 12:00 Uhr
10:30	Rabenberg	Test	10.00 - 12.00 Oni Test	10.00 - 12.00 0111 Starts	10.00 - 12.10 OIII	10.00 - 12.00 0111 Test	GA Block
10:45	Treffpunkt:	10x 200La	6x 200HL	Tp/Übergang/Kraft	2x 6x 100max.	2x 6x 50max.	S/1 5.65.1
11:00	8:00 Uhr HB Bad Saulgau	4200 m	3700 m	5400 m	2900 m	1800 m	7100 m
11:15	_	4200 III		3400 III	2900 111		7100111
11:30		(Tp02)	(Tp04)	(Tp06)	(Tp07)	(Tp09)	(Tp11)
11:45 12:00				kurzes ausdehnen			kurzes ausdehnen
12:00		dehnen/cooldown/ausrollen	dehnen/cooldown/ausrollen	Mittagessen	dehnen/cooldown/ausrollen	dehnen/cooldown/ausrollen	kurzes ausdennen
12:30				12:315 - 13:00 Uhr			Mittagessen
12:45			A 8111		A #711	A #711	12:15 - 12:45 Uhr
13:00		Mittagessen 12:45 - 13:30 Uhr	Mittagessen 12:45 - 13:30 Uhr	Abholung der Räder	Mittagessen 12:45 - 13:30 Uhr	Mittagessen 12:45 - 13:30 Uhr	
13:15		12.45 - 15.56 6111	12.43 - 13.30 0111	Abriolating der Rader	12.40 - 10.00 0111	12.40 - 10.00 0111	Abholung / Rückfahrt
13:30							Ankunft ca.
13:45	einchecken						18:30 Uhr Bad Saulgau
14:00	Zimmer beziehen			Mountainbikeausfahrt			
14:15 14:30	Gelände besichtigen	14:15 - 15:15 Uhr joggen 6,3km	14:15 - 15:15 Uhr joggen 7,5 km	ca. 13:30 - 15:00 Uhr	14:15 - 15:00 Uhr	14:15 - 15:15 Uhr 2 Runden um Sportpark	
14:45		Breitenbrunn/zurück	bis Tschechische Grenze	21,5km mit 540 Höhenmeter	joggen 4 Runden um Sportpark	Pendelsprints, 60", 59", 58",	Wasser/Anzahl: 11x à 2h
15:00		280 Höhenmeter	+ 4x 30m Sprints (bergauf)	runter/rauf	30' - 4,6km 3x 150schnell/progr.	2 Runden um Sportpark	Wasser/Strecke: 48,25 km
15:15							, ,
15:30							Land/Anzahl: 17x
15:45	warmup 15:45 Uhr	warmup 15:45 Uhr	warmup 15:45 Uhr		warmup 15:45 Uhr	warmup 15:45 Uhr	Land/Zeit: 11,5h
16:00							
16:15	16:00 - 18:00 Uhr	16:00 - 18:00 Uhr	16:00 - 18:00 Uhr		16:00 - 18:00 Uhr	16:00 - 18:00 Uhr	
16:30 16:45	Be/Ar/gL	Tp, KA, SA	Be/Ar		Kraft	Be/Ar	
17:00	GAL / GAII (Tp01)	(Tp03)	We/Tp/Übergang (Tp05)		Starts/Tp (Tp08)	Starts/Tp (Tp10)	
17:15							
17:30	5000 m	1750 m	5100 m		5600 m	5700 m	
17:45							
18:00	dehnen/cooldown/ausrollen	dehnen/cooldown/ausrollen	dehnen/cooldown/ausrollen		dehnen/cooldown/ausrollen	dehnen/cooldown/ausrollen	
18:15	23///Condition	25111611/555/down/addionoff	John Strate Communication of the Communication of t		germen, ees ag wind ag lone in	delineri, eccide with a delicitori	
18:30							
18:45 19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00	18:45 - 19:30 Uhr	18:45 - 19:30 Uhr	18:45 - 19:30 Uhr	18:45 - 19:30 Uhr	18:45 - 19:30 Uhr	18:45 - 19:30 Uhr	
19:30							
19:45							
20:00							
20:15	zur	zur	zur	zur	zur	zur	
20:30	freien	freien	freien	freien	freien	freien	
20:45	Verfügung	Verfügung	Verfügung	Verfügung	Verfügung	Verfügung	
21:00							
21:15							
21:30							
21:45 22:00							
22:00							J