

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  | Anreise<br>Rabenberg<br>Treffpunkt:<br>8:00 Uhr HB Bad Saulgau  |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 7:15  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 7:30  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 7:45  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 8:00  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 8:15  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 8:30  |                                                                 | Frühstück<br>8:30 - 9:30 Uhr                                               | Frühstück<br>8:30 - 9:30 Uhr                                                                | Frühstück<br>8:30 - 9:30 Uhr                                                              | Frühstück<br>8:30 - 9:30 Uhr                                                             | Frühstück<br>8:30 - 9:30 Uhr                                                                             | Frühstück<br>8:30 - 9:30 Uhr                                 |
| 8:45  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 9:00  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 9:15  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 9:30  |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 9:45  |                                                                 | 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 |                                                                 | 10:00 - 12:00 Uhr<br>Test<br>10x 200La<br>4200 m<br>(Tp02)                 | 10:00 - 12:00 Uhr<br>Test<br>6x 200HL<br>3700 m<br>(Tp04)                                   | 10:00 - 12:00 Uhr<br>Starts<br>Tp/Übergang/Kraft<br>5400 m<br>(Tp06)                      | 10:00 - 12:10 Uhr<br>Test<br>2x 6x 100max.<br>2900 m<br>(Tp07)                           | 10:00 - 12:00 Uhr<br>Test<br>2x 6x 50max.<br>1800 m<br>(Tp09)                                            | 10:00 - 12:00 Uhr<br>GA Block<br>7100 m<br>(Tp11)            |
| 10:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 10:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 10:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 11:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 11:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 11:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 11:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 12:00 | einchecken<br>Zimmer beziehen<br>Gelände besichtigen            | dehnen/cooldown/ausrollen                                                  | dehnen/cooldown/ausrollen                                                                   | kurzes ausdehnen<br>Mittagessen<br>12:315 - 13:00 Uhr                                     | dehnen/cooldown/ausrollen                                                                | dehnen/cooldown/ausrollen                                                                                | kurzes ausdehnen                                             |
| 12:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 12:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 12:45 |                                                                 | Mittagessen<br>12:45 - 13:30 Uhr                                           | Mittagessen<br>12:45 - 13:30 Uhr                                                            |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          | Mittagessen<br>12:15 - 12:45 Uhr                             |
| 13:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 13:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             | Abholung der Räder                                                                        | Mittagessen<br>12:45 - 13:30 Uhr                                                         | Mittagessen<br>12:45 - 13:30 Uhr                                                                         |                                                              |
| 13:30 | warmup 15:45 Uhr                                                |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          | Abholung / Rückfahrt<br>Ankunft ca.<br>18:30 Uhr Bad Saulgau |
| 13:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 14:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 14:15 |                                                                 | 14:15 - 15:15 Uhr<br>joggen 6,3km<br>Breitenbrunn/zurück<br>280 Höhenmeter | 14:15 - 15:15 Uhr<br>joggen 7,5 km<br>bis Tschechische Grenze<br>+ 4x 30m Sprints (bergauf) | Mountainbikeausfahrt<br>ca. 13:30 - 15:00 Uhr<br>21,5km mit 540 Höhenmeter<br>runter/rauf | 14:15 - 15:00 Uhr<br>joggen<br>4 Runden um Sportpark<br>30' - 4,6km 3x 150schnell/progr. | 14:15 - 15:15 Uhr<br>2 Runden um Sportpark<br>Pendelsprints, 60", 59", 58", ...<br>2 Runden um Sportpark |                                                              |
| 14:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 14:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 15:00 | 16:00 - 18:00 Uhr<br>Be/ArigL<br>GAI / GAIL<br>(Tp01)<br>5000 m |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 15:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 15:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 15:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 16:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 16:15 | dehnen/cooldown/ausrollen                                       | 16:00 - 18:00 Uhr<br>Tp. KA. SA<br>(Tp03)<br>1750 m                        | 16:00 - 18:00 Uhr<br>Be/Ar<br>We/Tp/Übergang<br>(Tp05)<br>5100 m                            |                                                                                           | 16:00 - 18:00 Uhr<br>Kraft<br>Starts/Tp<br>(Tp08)<br>5600 m                              | 16:00 - 18:00 Uhr<br>Be/Ar<br>Starts/Tp<br>(Tp10)<br>5700 m                                              |                                                              |
| 16:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 16:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 17:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 17:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 17:30 | Abendessen<br>18:45 - 19:30 Uhr                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 17:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 18:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 18:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 18:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 18:45 | zur<br>freien<br>Verfügung                                      |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 19:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 19:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 19:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 19:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 20:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 20:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 20:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 20:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 21:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 21:15 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 21:30 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 21:45 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |
| 22:00 |                                                                 |                                                                            |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                          |                                                              |