

DM / DJM / DC Gruppen

22.-24.06.2018 in Koblenz

**Trainingshinweise zum Aufwärmtraining: DM/ DC - RSG Gruppen in Koblenz**

Damit es für alle ein entspanntes Vorbereiten und ein harmonisches Miteinander für den WK gibt, hier ein paar Hinweise:

Freitag 22.06.2018			
08.00-12.30	Training nach Anmeldung		
	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3 (13x13 m)
12.50-18.40	SLK	SWK	Gruppe, die zum WK muss (3 Nr. vorher)
19.00-21.30	Training nach Anmeldung		

Samstag 23.06.2018 ! Riege 2 hat erst ab 11.45 Uhr Einlass in die Trainingshalle !			
	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3 (13x13 m)
08.30-10.30	Riege 1: JWK/ FWK	Finale SLK/ SWK 1 ----->	2 -----> WK
10.30-11.45	Riege 1: JWK	Riege 1: FWK	Gruppe, die zum WK muss
11.45-14.30	Riege 2: JWK/ FWK	Riege 1: JWK/ FWK	Gruppe, die zum WK muss
14.30-16.25	Riege 2: JWK	Riege 2: FWK	Gruppe, die zum WK muss
16.25-18.00	MK	JLK	2. Durchgang JWK/ FWK
18.00-20.00	MK	JLK	Gruppe, die zum WK muss
20.00-21.30	Training nach Anmeldung		

Sonntag 24.06.2018			
	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3 (13x13 m)
08.50-09.45	MK/ JLK	JWK/ FWK	JWK/ FWK
09.45-10.40	MK/ JLK	JWK/ FWK	Gruppe, die zum WK muss
10.40-12.00	MK	JLK	JLK
12.00-13.00	MK	JLK	Gruppe, die zum WK muss