



**U18-JN**  
**1.7.2007**  
**Langenthal**  
**Programm**

**Sonntag, 1. Juli 2007**

0900	Begrüssung / Info	dm	3-fach-Turnhalle
0910	Umziehen anschl. Einlaufen	Anja	3-fach-Turnhalle Umgebung
0930 – 1015	12 Min-Lauf	Christoph / Coaches	LA-Stadion
1030 – 1200	Leistungstest 5 x 15 Minuten  5 Gruppen bilden Liegestützen Rumpfbeugen Seitl. Rumpf links Seitl. Rumpf rechts Rückenmuskeln	Christoph / Coaches  Max Pat Christoph Hans Toggi	3-fach-Turnhalle
1200 – 1300	Mittagspause	alle	3-fach-Turnhalle
1300 – 1320	Verschiebung Eishalle	alle	Eishalle
1330 – 1630	Schusstraining Stickhandling Sprungschule	Hans / Sigi Toggi Pat	Eishalle Eishalle Eishalle
1630	Verschiebung 3-fach-Turnhalle Duschen	alle	3-fach-Turnhalle
1715	Schlussbesprechung	alle	3-fach-Turnhalle
1725	Entlassung	Jg 93 / 94	3-fach-Turnhalle
1730	Info Finnland	Jg 90 – 92	3-fach-Turnhalle
1745	Entlassung	Jg 90 – 92	3-fach-Turnhalle