

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7:00-7:45 Körper aktivieren	Start in den Tag Warmup	Start in den Tag Warmup	Start in den Tag Warmup	Start in den Tag Warmup	Start in den Tag Warmup
8:00-8:50 Frühstück	Frühstück Nom-Nom	Frühstück Nom-Nom	Frühstück Nom-Nom	Frühstück Nom-Nom	Frühstück Nom-Nom
9:00-10:30 Technik 1	Techniktraining	Techniktraining	Wandern mit dem Schwert voraussichtlich inkl. 1x Schwerteinheiten Kneipen Einkehr	Techniktraining	Techniktraining
11:15-12:15 Gib Gas	GIB GAS! Zirkeltraining	GIB GAS! Zirkeltraining		GIB GAS! Zirkeltraining	GIB GAS! Zirkeltraining
12:15-13:30 Mittag	Mittagspause Nom-Nom-Nom	Mittagspause Nom-Nom-Nom		Mittagspause Nom-Nom-Nom	Mittagspause Nom-Nom-Nom
13:30-15:00 Technik 2	Freifechttraining	Freifechttraining		Thermenbesuch im Gasteinertal	Freifechttraining
15:00-18:30 Frei Nachmittags gestaltung	Frei Gestaltung: Fechten, Quellenstudium, Spazieren,...	Frei Gestaltung: Fechten, Quellenstudium, Spazieren,...			Frei Gestaltung: Fechten, Quellenstudium, Spazieren,...
18:30-19:30 Abendessen	Abendessen Nom-Nom-Nom-Nom	Abendessen Nom-Nom-Nom-Nom	Abendessen Nom-Nom-Nom-Nom	Abendessen Nom-Nom-Nom-Nom	Abendessen Nom-Nom-Nom-Nom
19:45 - 20:30 Entspann- einheit	Vortrag ,Peter von Danzig - Huten brechen‘	Zur Ruhe kommen Cooldown	Zur Ruhe kommen Cooldown	Zur Ruhe kommen Cooldown	Abschlussrunde