

# TLG-Schweiz: SWFE (U15 / SWG) - 05-08.03.2026

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	
05.00-05.30		Schlafen	Schlafen	Schlafen	
05.30-06.00		Schlafen	Schlafen	Schlafen	
06.00-06.30		Schlafen	Schlafen	Schlafen	
06.30-07.00		Schlafen	Schlafen	Schlafen	Essen
07.00-07.30	Anreise	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Freizeit
07.30-08.00	Anreise	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Schlafen
08.00-08.30	Anreise	Essen	Essen	Essen	Mentaltraining
08.30-09.00	Anreise	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Krafttraining
09.00-09.30	Anreise	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Ausdauertraining
09.30-10.00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Mattentraining
10.00-10.30		Freizeit	Krafttraining (FS/FW/GR: RZ)		Regeneration
10.30-11.00	Mattentraining (FS/FW: RZ, GR: RK)	Mattentraining (FS/FW: RZ, GR: RK)	Ausdauertraining (FS/FW/GR: RZ)	Matte (SWG: RK)	Anreise
11.00-11.30				Taktik (FS/SWG: RZ, GR/GW: RK)	Abreise
11.30-12.00					
12.00-12.30	Freizeit		Freizeit	Freizeit	
12.30-13.00	Essen	Essen	Essen	Essen	RK: Ringkeller
13.00-13.30	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	RZ: Ringerzentrum
13.30-14.00	Mentaltraining (FS/FW/GR: RB)	Mentaltraining (FS/FW/GR: RB)	Mentaltraining (FS/FW/GR: RB)	Freizeit	RB: Ringerbüro
14.00-14.30					
14.30-15.00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Stabi & Mobi (FS/FW/GR: RZ)	PISTE:
15.00-15.30	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Matte (SWG: RK)	Krafttraining
15.30-16.00		Freizeit	Freizeit		Ausdauertraining
16.00-16.30	Mattentraining (FS/FW: RZ, GR: RK)	Regeneration (FS/FW/GR: RZ)	Technik (FS/SWG: RZ, GR/FW: RK)	Freizeit	Stabi & Mobi
16.30-17.00				Abreise	Technik
17.00-17.30	Freizeit			Abreise	Taktik
17.30-18.00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Abreise	Mentaltraining
18.00-18.30	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Abreise	
18.30-19.00	Essen	Essen	Essen	Abreise	
19.00-19.30	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Abreise	
19.30-20.00	Mentaltraining (FS/FW/GR: RB)	Mentaltraining (FS/FW/GR: RB)	Mentaltraining (FS/FW/GR: RB)		
20.00-20.30					
20.30-21.00	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
21.00-21.30	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
21.30-22.00	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
22.00-22.30	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
22.30-23.00	Freizeit	Freizeit	Freizeit		
23.00-23.30	Schlafen	Schlafen	Schlafen		
23.30-00.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen		

