

## ITALIEN CAMP 2011 –ABLAUF

|                    |                  |   |
|--------------------|------------------|---|
| <b>Sa, 10.9.11</b> | 6 Uhr            | Abfahrt (Votivkirche)   |
|                    | 14 Uhr           | Ankunft   |
|                    | 17.30 –19 Uhr    | Eröffnungstraining Rasenplatz   |
|                    | 19 - 20.30 Uhr   | Abendessen  |
|                    | 22 Uhr           | Eröffnungsgespräch  |
| <b>So, 11.9.11</b> | 7.30 –9 Uhr      | Frühtraining Strand: ATMUNG, HOSINSUL, STOCK, MESSER                  |
|                    | 9 –10 Uhr        | Frühstück   |
|                    | 12.30 –13.30 Uhr | Mittagessen   |
|                    | 14.30 –15.30 Uhr | Training Rasenplatz: TECHNIK  |
|                    | 17.30 –19 Uhr    | Training Rasenplatz oder Strand: KAMPFTRAINING                        |
|                    | 19 –20.30 Uhr    | Abendessen  |
|                    | 21.30 –22.30 Uhr | Training Frühstückveranda „ohne Schreien“:<br>SLOW MOTION, STRETCHING |
|                    |                  |   |
| <b>Mo, 12.9.11</b> | 7.30 –9 Uhr      | Frühtraining Strand: ATMUNG, HOSINSUL, STOCK, MESSER                  |
|                    | 9 –10 Uhr        | Frühstück   |
|                    | 12.30 –13.30 Uhr | Mittagessen   |
|                    | 14.30 –15.30 Uhr | Training Rasenplatz: TECHNIK  |
|                    | 17.30 –19 Uhr    | Training Rasenplatz oder Strand: KAMPFTRAINING                        |
|                    | 19 –20.30 Uhr    | Abendessen  |
|                    | 21.30 –22.30 Uhr | Training Frühstückveranda „ohne Schreien“:<br>SLOW MOTION, STRETCHING |
|                    |                  |   |
| <b>Di, 13.9.11</b> | 7.30 –9 Uhr      | Frühtraining Strand: ATMUNG, HOSINSUL, STOCK, MESSER                  |
|                    | 9 –10 Uhr        | Frühstück   |
|                    | 12.30 –13.30 Uhr | Mittagessen   |
|                    | 14.30 –15.30 Uhr | Training Rasenplatz: TECHNIK  |
|                    | 17.30 –19 Uhr    | Training Rasenplatz oder Strand: KAMPFTRAINING                        |
|                    | 19 –20.30 Uhr    | Abendessen  |
|                    | 21.30 –22.30 Uhr | Training Frühstückveranda „ohne Schreien“:                            |
|                    |                  |   |

SLOW MOTION, STRETCHING

|                    |                   |   |
|--------------------|-------------------|---|
| <b>Mi, 14.9.11</b> | 7.30 – 10 Uhr     | Frühstück                                       |
|                    | 12.30 – 15.30 Uhr | Prüfungen Farbgurte                             |
|                    | 15.30 – 18.30 Uhr | DAN-Prüfungen                                   |
|                    | 19 – 20.30 Uhr    | Abendessen                                      |
| <b>Do, 15.9.11</b> | 7 Uhr             | Abfahrt mit dem Bus nach Caorle                 |
|                    | 8 Uhr             | Abfahrt von Caorle mit dem Schiff nach Venedig  |
|                    | 10 Uhr            | Ankunft Venedig                                 |
|                    | 10.30 – 11.30 Uhr | DAN-Prüfungen letzter Teil                      |
|                    | 12 – 16 Uhr       | Freie Besichtigung Venedig                      |
|                    | 16 Uhr            | Rückfahrt Caorle                                |
|                    | 18.30 Uhr         | Ankunft Hotel                                   |
|                    | 19 – 20.30 Uhr    | Abendessen                                      |
|                    | ab 21 Uhr         | Feiern  |
| <b>Fr, 16.9.11</b> | 7.30 – 10 Uhr     | Frühstück                                       |
|                    | 10.30 – 12 Uhr    | Training Rasenplatz: HYONG                      |
|                    | 12.30 – 13.30 Uhr | Mittagessen                                     |
|                    | 14.30 – 15.30 Uhr | Training Rasenplatz: HYONG                      |
|                    | 17.30 – 19 Uhr    | Training Rasenplatz oder Strand: HYONG          |
|                    | 19 – 20.30 Uhr    | Abendessen                                      |
|                    | 21.30 – 24 Uhr    | ABSCHLUSS-SELBSTVERTEIDIGUNGS-PARCOUR AM STRAND |
| <b>Sa, 17.9.11</b> | 7.30 – 10 Uhr     | Frühstück                                       |
|                    | 12 Uhr            | Abfahrt Wien                                    |
|                    | 20 Uhr            | Ankunft Wien                                    |