

Tenero20-plan

				13.02.2020	14.02.2020	15.02.2020	16.02.2020
06:30						<i>Fakultativ Frühgymnastik nach Ansage</i>	
07:15					Morgenessen	Morgenessen	Zimmer räumen
8:00							Morgenessen
8:30						Besammlung	Zimmer abgeben
09:00					Hallentraining	mit Velos	Gepäck deponieren
09:30					Spiel	Tour	Check-out
10:00					Naviglio 3	nach	Besammlung
10:30					oder Ausfahrt	Ansage	mit Velos
11:00					je nach Wetter	Gruppenleiter	Tour
11:30							nach
12:00					Mittagessen	Lunch	Ansage
12:30						non stop	Gruppenleiter
13:00							Lunch
13:30					Besammlung		non stop
14:00					mit Velos		Duschen
14:30					nach Ansage		Bilanz
15:00					Gruppenleiter		Rückreise
15:30					Technik, Taktik		individuell
16:00					Intervall		
16:30					Velopflege,	Velopflege,	
17:00				Anreise	Duschen	Duschen	
17:30				Individuell	Körperpflege	Körperpflege	
18:00							
18:30				Verpflegung	Nachtessen	Nachtessen	
19:00				Individuell			
19:30							
20:00				Ankunft/Check-in	Informationen		
20:30				TP: Bar Gottardo	TS Contra		
Grobprogramm, kann je nach Wetter und Bedürfnissen angepasst werden.					11.09.2019	AH	