

Ich beabsichtige ein Wochenend-Trainingslager durchzuführen. Wie sieht das am besten aus?

Bei einem Trainingslager, das über ein Wochenende gehen soll (von Freitag mittag bis Sonntag mittag), bietet es sich an, nach einer Anreise am Freitag um 15 Uhr und des direkten Bezuges der Zimmer, sofort eine erste zweistündige [Trainingseinheit](#) abzuhalten. Nach dem anschließenden Duschen wird in den meisten Unterkünften das Abendessen gereicht, dem sich ein Abendprogramm anschließt. Teilweise kann man dies natürlich selber gestalten oder man greift auf vorhandene Einrichtungen zurück.

Am Samstag wird nach dem Frühstück das erste Mal [trainiert](#). Darauf folgt das Mittagessen und eine ca. einstündige Mittagsruhe oder ein ausgiebiger Spaziergang. Im Anschluß findet die dritte [Trainingseinheit](#) statt. Nach der ausgiebigen Körperpflege (bei älteren Mannschaften evtl. Sauna oder Massage) begibt sich die Mannschaft zu Tisch. Wahlweise kann an einem warmen Sommertag auch gegrillt werden. Nach dem Abendessen schließt sich ein entspannendes Abendprogramm an. Hier stehen verschiedene Alternativen zur Verfügung:

- Kinobesuch
- Grillabend
- Bowling
- Videoabend
- Hallenfußball
- Sportwettkämpfe (Tischtennis, Kicker)

Diese Liste läßt sich den eigenen Bedürfnissen anpassen. Als Unterkunft für ein solches Trainingslager bieten sich diverse

Jugendherbergen an. Viele dieser Häuser haben angrenzende Trainingsplätze, teilweise sogar Sporthallen und Schwimmbäder. Viele der Herbergen bieten auch ein Komplettpaket an, bei dem man sich als Nutzer nicht um Freundschaftsspielgegner kümmern muß.

Vormittag		zweite Trainingseinheit	vierte Trainingseinheit oder Freundschaftsspiel
Mittag	Anreise	Mittagessen mit einstündiger Mittagsruhe oder ausgiebigem Spaziergang	Mittagessen
Nachmittag	erste Trainingseinheit	dritte Trainingseinheit	Abreise
Abend	Abendessen mit anschließendem Abendprogramm	Abendessen mit anschließendem Abendprogramm	