










Kaderplanungswochenende 20.-22. Jan. 2017

Freitag, 20. Januar 2017		Samstag, 21. Januar 2017			Sonntag, 22. Januar 2017		
  		  			  		
		08.00 - 09.00	Infos aus dem Office (Martin & Nathalie)		09.00 - 11.00	Crosslauf (Alle)	
		09.30 - 12.00	Training (Wald) (Lead Libor)		12.00	Heimreise	
14.30	Treffpunkt im Jufa	12.30 - 14.00	Gemeinsames Mittagessen				
15.00 - 17.00	Lauftraining (Optional) Lauf ABC / Laufkoordination Trainieren auf der Bahn	14.00 - 15.00	Planung 2017 (Ake)	Planung 2017 (Libor)	Planung 2017 (Werner)		
18.00 - 20.00	Abendessen im Jufa	15.00 - 15.30	Pause				
20.00 - 21.00	Teamaktivität (Martin & Ake)	15.30 - 17.30	Sprint Training (Lead Libor)				
	Willkommen im ÖFOL-Kader - Infos für neue Kadermitglieder (Werner & Nathalie)	17.45 - 19.00	Abendessen				
		19.00 - 20.30	Mobilisation (Stephi & Kati)				