

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
6.00								
7.00	7.45 - 9.30 Frühtraining		7.45 - 9.30 Frühtraining		7.45 - 9.30 Frühtraining			
8.00		8.00 - 14.45 Nachhilfe- unterricht				8.00 - 14.45 Nachhilfe		
9.00								
10.00	9.45 - 13.20 Schule		9.45 - 13.20 Nachhilfe		9.45 - 13.20 Schule	10.00 - 13.00 Training	10.00 - 13.00 Training	
11.00								
12.00		Schule	Schule	Schule		1-2 mal im Monat Training: sonst frei		
13.00	Täglich 13.00 - 14.00 Mittagessen							
	Täglich ab 14.00 Stützunterricht nach Absprache							
14.00	Täglich ab 14.00 Internatsbetreuung durch Laufbahnberater, Lehrer, Schulkoordinatoren					14.00 - 15.00 Nachhilfeunterricht		
15.00	14.00 - 16.00		14.00 - 14.45 Nachhilfe	14.00 Ernährungsberatung				
16.00	Arztbesuch möglich		15.00 - 18.00 Training		15.00 - 18.00 Training	16.00 Training		
17.00								
18.00	17.00 - 20.00 Training	17.00 - 20.30 Training	17.00 - 20.00 Training	17.00 - 20.00 Training	18.00 - 19.30 Massage		1 Wochenende Trainingslager oder Wettkampf	
19.00								
20.00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit Heimfahrt			
21.00								
22.00								