

# KATO Camp, Benešov ELITE Group



Sonntag 23.7.2023			
13:30	14:00	Treffpunkt	Garderoben
14:00	14:30	Hotel beziehen	
14:30	15:00	Aufwärmen/Trockentraining	
15:20	16:20	Eistraining	Eishalle
16:30		Snacks	Garderobe
16:45	17:45	Sports	
18:00		Schwimmen	Pool
19:15		Abendessen	Restaurant
21:30		Betruhe	

Montag 24.7. - Donnerstag 27.7.2023			
08:00	08:30	Frühstück	Restaurant
09:00	10:00	Eistraining	Eishalle
10:30	11:30	Dry-land Training	Athlet./Tunnel
12:00	12:30	Mittagessen	Restaurant
12:30	13:30	Mittagsruhe	
13:45	14:30	Aktivierung	
15:00	16:10	Eistraining	Eishalle
16:15		Snack	
16:45	17:30	Games/Dry-land	Kunstgras
17:45	18:45	Schwimmen	Schwimmbad
19:15	20:00	Abendessen	Restaurant
22:00		Betruhe	

Freitag 28.7.2023			
08:00	08:30	Frühstück	
08:30	09:00	Einpacken/Check-out	
09:30	10:30	Eistraining	Eishalle
11:00	11:30	Cool-down	
12:00	12:30	Mittagessen	Restaurant
13:00	14:00	Eistraining	Eishalle
14:15		Campende	