

Organisation eines Testing Days

Station	Aktion	Zeit
Meeting Coaches & Staff	Einteilung der Stationen und Zeitnehmer	9.00 Uhr
Anmeldung Einteilung der Gruppen	Spielerdatenaufnahme Vermessung: Größe & Gew. Aufbau der Stationen	9.15 Uhr
GRUPPE 1		
Erwärmung Gruppe 1		9.50 Uhr
10 Meter Sprint	lt. Vorlage	10.00 Uhr
20 yd. Shuttle	lt. Vorlage	10.40 Uhr
Ampeldrill	Uni.-Drill	11.20 Uhr
20 Meter Sprint	lt. Vorlage	12.00 Uhr
Standweitsprung	lt. Vorlage	12.40 Uhr
3 Cone Drill	lt. Vorlage	13.20 Uhr
40 yd. Sprint	lt. Vorlage	14.00 Uhr
60 yd. Shuttle Drill	lt. Vorlage	14.40 Uhr
Bankdrücken	lt. Vorlage	15.20 Uhr

Organisation eines Testing Days

Kniebeuge	lt. Vorlage	16.00 Uhr
GRUPPE 2		
Erwärmung Gruppe 2		11.00 Uhr
10 Meter Sprint	lt. Vorlage	11.10 Uhr
20 yd. Shuttle	lt. Vorlage	11.20 Uhr
Ampeldrill	Uni.-Drill	11.30 Uhr
20 Meter Sprint	lt. Vorlage	11.40 Uhr
Standweitsprung	lt. Vorlage	11.50 Uhr
3 Cone Drill	lt. Vorlage	12.00 Uhr
40 yd. Sprint	lt. Vorlage	12.10 Uhr
60 yd. Shuttle Drill	lt. Vorlage	12.20 Uhr
Bankdrücken	lt. Vorlage	12.30 Uhr
Kniebeuge	lt. Vorlage	12.40 Uhr
GRUPPE 3		
Erwärmung Gruppe 3		12.00 Uhr
10 Meter Sprint	lt. Vorlage	12.10 Uhr
20 yd. Shuttle	lt. Vorlage	12.20 Uhr
Ampeldrill	Uni.-Drill	12.30 Uhr
20 Meter Sprint	lt. Vorlage	12.40 Uhr
Standweitsprung	lt. Vorlage	12.50 Uhr
3 Cone Drill	lt. Vorlage	13.00 Uhr

Organisation eines Testing Days

40 yd. Sprint	lt. Vorlage	13.10 Uhr
60 yd. Shuttle Drill	lt. Vorlage	13.20 Uhr
Bankdrücken	lt. Vorlage	13.30 Uhr
Kniebeuge	lt. Vorlage	13.40 Uhr