

1. WOCHE

30. Januar – 05. Februar 2026 (05/06.KW)



FREITAG 30.01.	SAMSTAG 31.01.	SONNTAG 01.02.	MONTAG 02.02.	DIENSTAG 03.02.	MITTWOCH 04.02.	DONNERSTAG 05.02.
17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik	07:30 – 08:30 Uhr Laufen GA1/ Lauf ABC	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik	Ganztägig Ruhe	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik
20:00 – 21:00 Uhr Begrüßungsabend	09:15 – 09:45 Uhr Mietradabholung	08:00 – 09:00 Uhr Videoanalyse + Freies Schwimmen	11:00 – 14:00 Uhr Trittfrequenz/Technik-Training	10:30 – 11:30 Uhr Freiwasser	11:00 – 15:30 Uhr Multikoppel	11:00 – 14:30 Uhr GA / VLamax
	11:00 – 13:30 Uhr Fahrsicherheitstraining (Theorie+ Praxis), Ausfahrt inkl. Leistungsbestimmung	11:00 – 14:00 Uhr Aktivierung / GA inkl. Mini-Antritten	14:00 – 14:20 Uhr Koppellauf im Anschluss an das Radfahren	16:30 – 17:00 Uhr Athletik mit Trainern	16:30 – 17:00 Uhr Mobility	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer
	13:30 – 13:45 Uhr kurzes koppeln Koppeln in der Gruppe	17:00 – 18:00 Uhr GA / Technik mit Trainer	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info
	16:30 – 17:00 Uhr Mobilisieren mit Trainern	18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info + Kurzauswertung der Leistungsbestimmung	20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info	18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info	18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info	20:15 – 21:00 Uhr Vortrag
	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer		20:15 – 21:00 Uhr Camp Info + Vortrag Trainingsbereiche + Detaillierte Auswertung der Leistungsbestimmung			
	20:00 – 20:15 Uhr Campinfo					
	20:30 – 20:50 Uhr Vortrag					

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

2. WOCHE

06. Februar – 12. Februar 2026 (06/07.KW)



FREITAG 06.02.	SAMSTAG 07.02.	SONNTAG 08.02.	MONTAG 09.02.	DIENSTAG 10.02.	MITTWOCH 11.02.	DONNERSTAG 12.02.
Ganztägig Ruhe	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik	07:30 – 08:45 Uhr GA	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik	Ganztägig Ruhe	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik	07:30 – 08:15 Uhr V02
15:00 – 15:30 Uhr Mobilisieren mit Trainer	11:00 – 14:00 Uhr GA	08:00 – 09:00 Uhr Freies Schwimmen	10:30 – 15:30 Uhr "Königsetappe"	10:30 – 11:30 Uhr Freiwasser	11:00 – 14:00 Uhr V02	08:00 – 09:00 Uhr GA / Technik
17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	14:00 – 14:15 Uhr Optional kurzes Anlaufen	12:00 – 14:00 Uhr Rekom/ GA	15:30 – 15:50 Uhr Koppellauf nach dem Radfahren	16:30 – 17:00 Uhr Athletik mit Trainer	15:00 – 16:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	11:00 – 13:30 Uhr Ausradln
18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info	16:30 – 17:00 Uhr Mobilisieren	17:00 – 18:00 Uhr GA / Technik mit Trainer	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	16:30 – 17:00 Uhr Mobility	15:00 – 16:00 Uhr Abschlussstaffel mit Trainern
	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen mit Trainer	18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info	20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info	18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info	18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info	20:00 – 21:00 Uhr Abschlussabend
	18:00 – 18:30 Uhr Camp-Info		20:15 – 21:00 Uhr Vortrag			

