

1. WOCHE

13. Februar – 19. Februar 2026 (07/08.KW)



FREITAG 13.02.	SAMSTAG 14.02.	SONNTAG 15.02.	MONTAG 16.02.	DIENSTAG 17.02.	MITTWOCH 18.02.	DONNERSTAG 19.02.
📅 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 📅 20:00 – 21:00 Uhr Camperöffnung 45–60 min Begrüßung / Vorstellung / Infos	📅 Ganztätig Camp-Info 🚴 10:30 – 13:30 Uhr GA1 & Fahrttechnik Aerobe Belastung 2,5–3 h 🏊 14:00 – 16:00 Uhr GA1 & Technik 60 min i. Niveaugruppen 📅 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen	📅 Ganztätig Camp-Info 🚴 09:30 – 13:30 Uhr GA1 / KA Bergige Ausfahrt mit Kraftausdauer 3–4 h 🏊 15:30 – 16:30 Uhr GA1 + Technik 45–60 min i. Niveaugruppen 🚶 16:45 – 17:30 Uhr Stretch & Relax 45 min Dehnen & Lockern 📅 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen	📅 10:45 – 11:45 Uhr Workshop Thema & Uhrzeit vor Ort 🚶 15:15 – 16:00 Uhr Stabilität / Prehab Swim Rumpf + Prehab Swim 🏊 16:00 – 18:00 Uhr GA1 / GA2 60 min i. Niveaugruppen 📅 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 📅 20:00 – 21:30 Uhr Camp-Info + Vortrag Besprechung + Fachvortrag	🚴 09:30 – 13:30 Uhr GA1 incl. Motorik 180–240 min incl. Motorik 🚶 15:45 – 16:45 Uhr GA2 TL kurz ABC/STL + GA2 TL kurz 🚶 17:00 – 18:00 Uhr Rumpstabilität / Dehnung Stabilisieren / Dehnen / Lockern 📅 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 📅 20:00 – 20:30 Uhr Camp-Info	🏃 07:15 – 07:55 Uhr Morgenaktivierung Lauf m. Yoga und Lauf ABC 🚴 10:30 – 12:30 Uhr GA1 + GA2/WSA Intervalle 1,5–2 h mit kurzen, intensiven Intervallen 🏃 12:30 – 13:10 Uhr Anschlusslauf an Rad Koppeltraining 🏊 14:00 – 16:00 Uhr GA1 + S / Starts 60 min Pool o. Meer 📅 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 📅 20:00 – 20:30 Uhr Camp-Info	🚴 09:00 – 15:00 Uhr GA1 lang Aerobe Ausfahrt 4–6 h 🏃 17:00 – 17:30 Uhr Optional: Regenerativ Individuell 10–30 min 📅 17:30 – 18:15 Uhr Dehnen & Lockern Entspannung 📅 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 📅 20:00 – 20:30 Uhr Camp-Info

2. WOCH

20. Februar – 26. Februar 2026 (08/09.KW)



FREITAG 20.02.	SAMSTAG 21.02.	SONNTAG 22.02.	MONTAG 23.02.	DIENSTAG 24.02.	MITTWOCH 25.02.	DONNERSTAG 26.02.
14:00 – 16:00 Uhr GA1 / Technik + Arme 60 min i. Niveaugruppen 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 20:00 – 21:00 Uhr Camp-Info	10:00 – 13:30 Uhr GA1 m. Technik / Motorik 2,5-3,5 h m. Technik + S 16:15 – 17:45 Uhr GA1 DL mittel bis lang Lockerer aerober DL 1-1,5 h 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 20:00 – 20:30 Uhr Camp-Info	09:00 – 13:30 Uhr GA1 / KA 3-4,5 h Intervalle bergan 16:15 – 17:15 Uhr TWL GA1 / GA2 GA1/GA2 45-60 min Tempowechsellauf 17:15 – 18:00 Uhr Stretch & Relax 45 min Dehnen & Lockern 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 20:00 – 20:30 Uhr Camp-Info	11:00 – 11:45 Uhr Core / Dehnung / Prehab Prehab Schwimmen 12:00 – 14:00 Uhr GA1/GA2 1 h Pool o. Meer 60 min in Niveaugruppen 17:00 – 18:00 Uhr Workshop Thema & Uhrzeit vor Ort 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 20:00 – 21:30 Uhr Camp-Info + Vortrag Besprechung + Fachvortrag	07:15 – 07:55 Uhr Morgenaktivierung Lauf m. Yoga und Lauf ABC 10:30 – 12:30 Uhr Koppeltraining Rad => Lauf GA1 und GA2 16:00 – 18:00 Uhr GA1 / Technik / Arme 60 min i. Niveaugruppen 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 20:00 – 20:30 Uhr Camp-Info	09:00 – 15:00 Uhr GA1 lang Aerobe Ausfahrt 4-6 h 17:00 – 17:30 Uhr Optional: Regenerativ Individuell 10-30 min 17:30 – 18:15 Uhr Dehnen & Lockern Entspannung 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 20:00 – 20:30 Uhr Camp-Info	10:00 – 12:30 Uhr GA1 / Reg 90-150 min ausfahren 16:00 – 17:00 Uhr GA1 / Technik GA1 / Technik / 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen 20:00 – 22:00 Uhr Campabschluss Verabschiedung & Party