

1. WOCHE

22. November – 28. November 2025 (47/48.KW)



SAMSTAG 22.11.	SONNTAG 23.11.	MONTAG 24.11.	DIENSTAG 25.11.	MITTWOCH 26.11.	DONNERSTAG 27.11.	FREITAG 28.11.
 16:00 – 17:00 Uhr Schwimmtraining Wassergewöhnung	 10:15 – 10:30 Uhr Warm Up Warm Up	 07:30 – 08:10 Uhr Laufen Lauf ABC	 07:15 – 07:30 Uhr WarmUp WarmUp	 09:00 – 11:00 Uhr Videoauswertung Gruppe 2	 07:15 – 07:25 Uhr Warm up Warm up	 07:30 – 08:10 Uhr Laufen LaufABC
 20:15 – 20:30 Uhr Welcome & Camp-Info Welcome	 10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining	 10:15 – 10:30 Uhr WarmUp WarmUp	 07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining	 11:30 – 12:30 Uhr Freiwasserschwimmen Freiwasser	 07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining	 10:15 – 11:15 Uhr WarmUp WarmUp
	 14:45 – 15:00 Uhr Warm up Warm up	 10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining	 10:30 – 12:00 Uhr Radfahren Radausfahrt	 16:30 – 17:15 Uhr Yoga/Mobilisation Yoga/Mobilisation	 10:30 – 12:00 Uhr Radausfahrt Radausfahrt	 10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining alternativ Freiwasser
	 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl Video Woche 1	 12:15 – 13:15 Uhr Videoauswertung Gruppe 1a	 14:30 – 14:40 Uhr Warm Up Warm Up inkl. Zugseil Workshop	 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info Info	 14:45 – 14:55 Uhr Warm up Warm up	 14:45 – 14:55 Uhr Warm Up Warm Up
	 17:00 – 17:45 Uhr Athletik Athletik WOD Box	 13:00 – 14:00 Uhr Videoauswertung Gruppe 1b	 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl. Startworkshop		 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl. Videos	 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl Workshop Rollwende
	 20:00 – 20:45 Uhr Camp-Info und Vortrag Vortrag Kraultechnik	 14:45 – 14:55 Uhr Warm up Warm up	 16:40 – 16:55 Uhr Mobilisation Stretching		 16:40 – 16:55 Uhr Mobilisation Stretching	 16:30 – 16:50 Uhr Athletik Stretching
		 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl. Video 2 Wochen Teilnehmer	 20:00 – 20:15 Uhr Camp Info Info		 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info Info	 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info und Vortrag Saisonplanung Info
		 16:40 – 16:55 Uhr Mobilisation Strechting				
		 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info Camp-Info				

powered by
TIME//TRI
 www.time2tri.me

2. WOCHE

29. November – 05. Dezember 2025 (48/49.KW)



SAMSTAG 29.11.	SONNTAG 30.11.	MONTAG 01.12.	DIENSTAG 02.12.	MITTWOCH 03.12.	DONNERSTAG 04.12.	FREITAG 05.12.
<p> 16:30 – 17:15 Uhr Athletik Athletik & Koordination</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info Info</p>	<p> 10:15 – 10:30 Uhr WarmUp WarmUp</p> <p> 10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining Schwimmtraining</p> <p> 14:45 – 15:00 Uhr WarmUp WarmUp</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl Video Woche 2</p> <p> 17:00 – 17:45 Uhr Athletik Athletik WOD Box</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info Info</p>	<p> 07:30 – 08:10 Uhr Laufen Lauf-ABC</p> <p> 10:15 – 10:30 Uhr WarmUp WarmUp</p> <p> 10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 12:15 – 13:15 Uhr Videoauswertung Gruppe 3</p> <p> 14:45 – 14:55 Uhr Warm Up Warm Up</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl Rollwende Aktivität</p> <p> 16:30 – 16:45 Uhr Athletik 0.84375</p> <p> 20:00 – 21:00 Uhr Camp-Info & Vortrag</p>	<p> 07:15 – 07:25 Uhr Warm up Warm up</p> <p> 07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 10:30 – 12:00 Uhr Radfahren Radausfahrt</p> <p> 14:45 – 14:55 Uhr Warm up Warm up</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl Video Woche 1+2 & Rückenworkshop</p> <p> 16:30 – 16:45 Uhr Stretching Stretching</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info & Vortrag</p>	<p> 10:00 – 11:00 Uhr Freiwasserschwimmen Freiwasser</p> <p> 16:30 – 17:15 Uhr Athletik/Mobilisation Athletik & Mobility</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info & Vortrag Das optimale aus dem Training rausholen</p>	<p> 07:15 – 07:25 Uhr Warm up Warm up</p> <p> 07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 10:30 – 12:00 Uhr Radfahren Radausfahrt</p> <p> 14:30 – 14:40 Uhr Warm up inkl. Zugseil Warm up</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl Brustworkshop inkl. Video Woche 2</p> <p> 16:30 – 16:45 Uhr Athletik Stretching</p> <p> 20:00 – 20:15 Uhr Camp-Info & Vortrag</p>	<p> 07:30 – 08:10 Uhr Laufen LaufABC</p> <p> 10:15 – 11:15 Uhr WarmUp WarmUp</p> <p> 10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining alt. Freiwasser</p> <p> 12:15 – 12:35 Uhr Videoauswertung Gruppe 3a</p> <p> 14:00 – 14:20 Uhr Videoauswertung Gruppe 3b</p> <p> 14:45 – 14:55 Uhr Warm Up Warm Up</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 16:30 – 16:45 Uhr Athletik</p> <p> 20:00 – 21:00 Uhr Camp-Info & Vortrag Abschlussabend</p>