

# 1. WOCHE

27. November - 03. Dezember 2021 (47/48.KW)



SAMSTAG 27.11.	SONNTAG 28.11.	MONTAG 29.11.	DIENSTAG 30.11.	MITTWOCH 01.12.	DONNERSTAG 02.12.	FREITAG 03.12.
15:00 - 16:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:00 Std	07:15 - 07:30 Uhr <b>Warm Up</b> 15:00 Min	07:30 - 08:10 Uhr <b>Laufen</b> 40:00 Min	07:15 - 07:25 Uhr <b>Athletik</b> 10:00 Min	10:00 - 10:30 Uhr <b>Videoauswertung</b> 30:00 Min	07:15 - 07:25 Uhr <b>Athletik</b> 10:00 Min	07:30 - 08:10 Uhr <b>Laufen</b> 40:00 Min
20:15 - 20:30 Uhr <b>Welcome &amp; Camp-Info</b> 15:00 Min	10:30 - 12:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	10:30 - 12:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:00 Std	11:00 - 12:00 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> 01:00 Std	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:00 Std	10:30 - 12:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std
	14:00 - 15:00 Uhr <b>Athletik</b> 01:00 Std	13:00 - 14:00 Uhr <b>Videoauswertung</b> 01:00 Std	10:30 - 12:00 Uhr <b>Radfahren</b> 01:30 Std	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> 15:00 Min	10:30 - 12:00 Uhr <b>Radausfahrt</b> 01:30 Std	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std
	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	14:00 - 15:00 Uhr <b>Videoauswertung</b> 01:00 Std	14:45 - 14:55 Uhr <b>Athletik</b> 10:00 Min		15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	17:00 - 17:20 Uhr <b>Athletik</b> 20:00 Min
	16:15 - 16:25 Uhr <b>Athletik Kurz</b> 10:00 Min	14:45 - 14:55 Uhr <b>Athletik</b> 10:00 Min	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std		20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> 15:00 Min	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> 15:00 Min
	20:15 - 21:00 Uhr <b>Camp-Info &amp; Vortrag</b> 45:00 Min	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	16:15 - 16:30 Uhr <b>Athletik</b> 15:00 Min			
		16:30 - 16:45 Uhr <b>Athletik</b> 15:00 Min	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp Info</b> 15:00 Min			
		20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> 15:00 Min				
Dauer: 01:15 Std	Dauer: 05:10 Std	Dauer: 06:20 Std	Dauer: 04:50 Std	Dauer: 01:45 Std	Dauer: 04:25 Std	Dauer: 04:15 Std

Dein aktueller Trainingsplan in der TIME2TRI App:



Was gibt's Neues in der Camp-Community?



## 2. WOCH

04. Dezember - 10. Dezember 2021 (48/49.KW)



SAMSTAG 04.12.	SONNTAG 05.12.	MONTAG 06.12.	DIENSTAG 07.12.	MITTWOCH 08.12.	DONNERSTAG 09.12.	FREITAG 10.12.
15:00 - 16:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:00 Std	10:30 - 12:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	07:30 - 08:10 Uhr <b>Laufen</b> 40:00 Min	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:00 Std	11:00 - 12:00 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> 01:00 Std	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:00 Std	07:30 - 08:10 Uhr <b>Laufen</b> 40:00 Min
17:00 - 18:00 Uhr <b>Athletik</b> 01:00 Std	14:00 - 15:00 Uhr <b>Athletik</b> 01:00 Std	10:30 - 12:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	10:30 - 12:00 Uhr <b>Radfahren</b> 01:30 Std	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info &amp; Vortrag</b> 15:00 Min	10:30 - 12:00 Uhr <b>Radfahren</b> 01:30 Std	10:30 - 12:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std
20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> 15:00 Min	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	14:45 - 15:00 Uhr <b>Schwimmen</b> 15:00 Min	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std		14:15 - 15:00 Uhr <b>Workshop (Brust)</b> 45:00 Min	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std
	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> 15:00 Min	15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info &amp; Vortrag</b> 15:00 Min		15:00 - 16:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 01:30 Std	17:00 - 17:30 Uhr <b>Athletik</b> 30:00 Min
		17:00 - 17:20 Uhr <b>Athletik</b> 20:00 Min			20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info &amp; Vortrag</b> 15:00 Min	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info &amp; Vortrag</b> 15:00 Min
		20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info &amp; Vortrag</b> 15:00 Min				
Dauer: 02:15 Std	Dauer: 04:15 Std	Dauer: 04:30 Std	Dauer: 04:15 Std	Dauer: 01:15 Std	Dauer: 05:00 Std	Dauer: 04:25 Std

Dein aktueller Trainingsplan in der TIME2TRI App:



iOS



Android

Was gibt's Neues in der Camp-Community?

