

1. WOCHE

12. März - 18. März 2022 (10/11.KW)



SAMSTAG 12.03.	SONNTAG 13.03.	MONTAG 14.03.	DIENSTAG 15.03.	MITTWOCH 16.03.	DONNERSTAG 17.03.	FREITAG 18.03.
17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr Aktives Erwachen	07:30 - 08:30 Uhr Technik Training, GA1	07:30 - 08:30 Uhr Technik, GA1	10:30 - 11:00 Uhr Neokunde	07:30 - 08:30 Uhr GA2	07:30 - 08:30 Uhr Technik & regenerativ
20:15 - 21:15 Uhr Begrüßung	10:30 - 13:30 Uhr Fahrsicherheit + Radfahren Vortrag + Training	10:30 - 14:30 Uhr Berge 2-4 Std. inkl. Berge	11:00 - 13:00 Uhr Leuchtturm lauf 1-2 Std. mit Verpflegung	11:00 - 12:00 Uhr Openwater	10:30 - 12:30 Uhr Zeitfahren ca. 12 km Vollgas	10:30 - 15:30 Uhr Prinzenetappe GA1 2-5 Std. + Koppellauf
	17:00 - 18:00 Uhr Schwimmcheck	16:30 - 17:00 Uhr Stabi	15:00 - 16:00 Uhr Regenerativ hohe TF	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	16:00 - 17:00 Uhr Intervalle am Strandboulevard	15:45 - 16:15 Uhr Recom
	20:15 - 20:30 Uhr INFO	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	16:15 - 17:00 Uhr Blackroll & dehnen	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen
	20:45 - 21:15 Uhr Vortrag: Das erwartet euch...	20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO
			20:45 - 21:15 Uhr Vortrag	20:45 - 21:30 Uhr Vortrag		

2. WOCHE

19. März - 25. März 2022 (11/12.KW)



SAMSTAG 19.03.	SONNTAG 20.03.	MONTAG 21.03.	DIENSTAG 22.03.	MITTWOCH 23.03.	DONNERSTAG 24.03.	FREITAG 25.03.
 10:30 - 11:30 Uhr Verschiedene Workshops	 07:30 - 08:30 Uhr GA1 - GA2	 07:30 - 08:30 Uhr Technik	 07:30 - 08:30 Uhr GA1-GA2	 10:30 - 11:30 Uhr open Water	 07:30 - 08:30 Uhr Freies Schwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr Freies Schwimmen
 16:00 - 17:30 Uhr Stabi, dehnen, Blackroll	 12:00 - 16:30 Uhr Lange WechselTraining 1-3 x (60' Rad + 30' Laufen) GA1->GA2	 10:30 - 13:30 Uhr Reg.	 10:30 - 12:30 Uhr Intervalle	 15:00 - 16:00 Uhr Verschiedene Workshops	 09:30 - 15:30 Uhr Königsetappe	 12:00 - 13:00 Uhr Aquathlon ca. 800m Schwimmen + 4 km Laufen
 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 16:00 - 16:30 Uhr Stabi, dehnen, Blackroll	 15:00 - 17:00 Uhr Crosslauf	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 15:00 - 15:30 Uhr Regenerativer Koppellauf im Eigenregie	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen
 20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	 20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen
 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag	 20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	 20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	 20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 20:15 - 20:30 Uhr CAMP INFO	 20:15 - 20:30 Uhr Verabschiedung
			 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag			