

1. WOCHE

20. Juli - 26. Juli 2025 (29/30.KW)




SONNTAG 20.07.	MONTAG 21.07.	DIENSTAG 22.07.	MITTWOCH 23.07.	DONNERSTAG 24.07.	FREITAG 25.07.	SAMSTAG 26.07.
 16:30 - 17:10 Uhr lockeres Einlaufen Ankommen im Allgäu	 10:00 - 12:30 Uhr Fahrsicherheit + lockeres Rollen 2-3 Std. Tour	 07:15 - 07:55 Uhr Morning Run leichte Aktivierung zum Start in den Tag	 10:30 - 13:00 Uhr Radkurs Allgäu Triathlon 2-3 Std. Tour	 07:15 - 07:55 Uhr Morning Run & Yoga leichte Aktivierung zum Start in den Tag	 10:30 - 12:00 Uhr Multi-Koppel lustige & schnelle Aktion	 09:30 - 15:30 Uhr Königsetappe 5-6Std. durchs wilde Allgäu
 19:00 - 20:00 Uhr Abendessen & Begrüßung Menü	 12:30 - 13:15 Uhr Koppellauf lockerer Lauf	 10:30 - 14:00 Uhr Rauf und runter durchs schöne Allgäu (K3) 3-4 Std. Tour	 13:30 - 14:30 Uhr Alpsee & Kuh-Steig Hügelintervalle & Co. 45-60min	 11:00 - 13:30 Uhr Leckere Kaffee & Kuchentour (optional) 1,5-2,5h Std. Tour	 15:00 - 16:00 Uhr Schwimmen lockeres Ga2 & Frequenz	 17:00 - 17:30 Uhr Mobility + Entspannung Cool Down
	 15:00 - 16:30 Uhr Wasserlagenoptimierung Ga1 + Technik	 16:00 - 17:00 Uhr Kraft für die Arme lockere bis mittlere Anstrengung	 15:00 - 16:00 Uhr Freiwasserschwimmen Neoschwimmen im Alpsee	 16:00 - 16:45 Uhr Workshops Themen werden noch bekannt gegeben	 20:00 - 20:45 Uhr Vortrag Thema wird noch bekannt gegeben	 20:15 - 21:15 Uhr Verabschiedung Wir freuen uns jetzt schon auf ein Wiedersehen
	 17:30 - 18:00 Uhr Mobility + Entspannung Cool Down		 17:30 - 18:00 Uhr Mobility + Entspannung Cool Down			



2. WOCHE

27. Juli - 02. August 2025 (30/31.KW)



SONNTAG 27.07.	MONTAG 28.07.	DIENSTAG 29.07.	MITTWOCH 30.07.	DONNERSTAG 31.07.	FREITAG 01.08.	SAMSTAG 02.08.
 07:30 - 08:30 Uhr Auslaufen Wenn die Beine noch nicht müde genug sind						

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

www.hannes-hawaii-tours.de/camps/