

1. WOCHE

26. Februar – 04. März 2022 (08/09.KW)



SAMSTAG 26.02.	SONNTAG 27.02.	MONTAG 28.02.	DIENSTAG 01.03.	MITTWOCH 02.03.	DONNERSTAG 03.03.	FREITAG 04.03.
17:00 – 18:00 Uhr freies Schwimmen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	07:30 – 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen 07:45 – 08:30 Uhr Lauf-ABC / Aktivierung alternativ Schwimmen 10:30 – 12:00 Uhr Fahrsicherheitstraining Guides 14:00 – 15:30 Uhr Einrollen 1-2 h 17:00 – 17:45 Uhr Mobility 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info 20:30 – 21:15 Uhr Abendprogramm	07:30 – 08:30 Uhr Swim alternativ Lauf 07:45 – 08:15 Uhr KH-verarmter Lauf alternativ Schwimmen 10:30 – 14:00 Uhr hügelige Ausfahrt 3-4 h 17:00 – 18:00 Uhr Schwimmen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	07:30 – 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen 07:45 – 08:30 Uhr Lauf-ABC / Aktivierung alternativ Schwimmen 10:30 – 13:30 Uhr flache Ausfahrt auf KH-Zufuhr achten 13:30 – 14:15 Uhr Koppellauf 17:00 – 18:00 Uhr freies Schwimmen 17:15 – 18:00 Uhr Core & Mobility 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info 20:30 – 21:15 Uhr Abendprogramm	Ganztätig Ruhetag 10:30 – 11:15 Uhr Freiwasserschwimmen optional 17:00 – 18:00 Uhr freies Schwimmen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	07:30 – 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen 07:45 – 08:30 Uhr Lauf-ABC alternativ Schwimmen 10:30 – 11:30 Uhr Fahrtspiel 15:00 – 17:30 Uhr flache Ausfahrt 17:00 – 18:00 Uhr Schwimmen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info 20:30 – 21:15 Uhr Abendprogramm Ernährung und Training	07:30 – 08:30 Uhr freies Schwimmen 10:30 – 14:30 Uhr Schwerpunkt-Radeinheit KH reduziert 16:30 – 17:10 Uhr Kraft-Zirkel 17:00 – 18:00 Uhr freies Schwimmen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info



2. WOCH

05. März - 11. März 2022 (09/10.KW)



SAMSTAG 05.03.	SONNTAG 06.03.	MONTAG 07.03.	DIENSTAG 08.03.	MITTWOCH 09.03.	DONNERSTAG 10.03.	FREITAG 11.03.
Ganztätig Ruhetag	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen	Ganztätig Ruhetag	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen
11:00 - 12:00 Uhr Core & Mobility optional	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC alternativ Schwimmen	07:45 - 08:15 Uhr Nüchternlauf	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC alternativ Schwimmen	10:30 - 11:15 Uhr Freiwasserschwimmen optional	07:45 - 08:15 Uhr KH-verarmer Lauf alternativ Schwimmen	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC alternativ Schwimmen
17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	10:30 - 11:15 Uhr Koordination, Sprünge, Technik	10:30 - 14:30 Uhr hügeliges Gelände	10:30 - 12:00 Uhr Leuchtturm-Lauf langer Lauf	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	10:30 - 15:30 Uhr Königsetappe	10:30 - 13:00 Uhr Ausrollen
20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	14:00 - 17:00 Uhr hügeliges Gelände	17:00 - 18:00 Uhr Regeneration & Mobility	15:00 - 17:00 Uhr optional Cappuccino-Runde	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr Mobility
	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:15 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen		20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:15 - 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			20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info
	20:30 - 21:15 Uhr Abendprogramm	20:30 - 21:15 Uhr Abendprogramm	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info			20:30 - 21:15 Uhr Abschlussabend