

1. WOCHE

26. März - 01. April 2022 (12/13.KW)



SAMSTAG 26.03.	SONNTAG 27.03.	MONTAG 28.03.	DIENSTAG 29.03.	MITTWOCH 30.03.	DONNERSTAG 31.03.	FREITAG 01.04.
17:00 - 18:00 Uhr Einschwimmen	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	10:00 - 10:45 Uhr Freiwasser HHT Shop/ Optional Ruhe	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining
20:30 - 21:00 Uhr Begrüßung Wochenausblick & Teamvorstellung	10:30 - 12:30 Uhr GA1 2-3 Stunden Radfahrt locker	10:30 - 12:30 Uhr KA3/EB Intervalle Treffpunkt HHT Shop	10:30 - 14:00 Uhr GA1 Treffpunkt HHT Shop	17:00 - 18:00 Uhr alternativ Athletik Training -freies Schwimmen/ Stretching	10:30 - 11:30 Uhr Hügeläufe Treffpunkt HHT Shop	10:30 - 16:00 Uhr GA1 / Königsetappe W1 Treffpunkt HHT Shop
	16:00 - 16:45 Uhr Stabi Rumpfstabi	16:00 - 17:00 Uhr Lauftechnik Treffpunkt HHT Shop	14:00 - 14:30 Uhr Koppellauf -	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	14:00 - 16:00 Uhr GA1 HHT Shop	17:00 - 18:00 Uhr Swim
	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	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info
	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info		20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info -	
	20:45 - 21:30 Uhr Vortrag					



2. WOCH

02. April - 08. April 2022 (13/14.KW)



SAMSTAG 02.04.	SONNTAG 03.04.	MONTAG 04.04.	DIENSTAG 05.04.	MITTWOCH 06.04.	DONNERSTAG 07.04.	FREITAG 08.04.
 11:00 - 12:00 Uhr Stretching / leichtes Core HHT Shop	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 10:30 - 11:15 Uhr Freiwasser HHT Shop/ Optional Ruhe	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining/Lauftraining Schwimmen oder Laufen
 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	 10:30 - 14:00 Uhr KA3 / EB Intervalle Treffpunkt HHT Shop	 10:30 - 14:30 Uhr Koppel R + L 3x (20+5) HHT Shop	 10:30 - 15:00 Uhr GA1 HHT Shop	 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	 10:30 - 15:30 Uhr GA 1 / Königsetappe W2 HHT Shop	 10:30 - 12:30 Uhr GA 1 HHT Shop
 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen / Laufen freies Schwimmen oder alternativ Laufen mit Lauf ABC	 16:00 - 16:45 Uhr Stabi	 17:00 - 18:00 Uhr Swim	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Swim&Run
	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info
	 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag					