

































1. WOCHE

15. Januar – 21. Januar 2022 (02/03.KW)



SAMSTAG 15.01.	SONNTAG 16.01.	MONTAG 17.01.	DIENSTAG 18.01.	MITTWOCH 19.01.	DONNERSTAG 20.01.	FREITAG 21.01.
 17:00 – 18:00 Uhr freies Schwimmen ohne Trainer	 07:30 – 08:30 Uhr GA1 / Base	 07:30 – 08:10 Uhr Lauf-ABC	 07:30 – 08:30 Uhr GA1 / Base	 Ganztätig Rest	 07:30 – 08:10 Uhr GA + Technik	 07:30 – 08:30 Uhr GA1 / Base
 20:15 – 20:30 Uhr Campinfo / Begrüßung	 10:30 – 13:00 Uhr Fahrsicherheitstraining Theorie + Praxis Obligatorisches Gruppentraining	 10:30 – 13:30 Uhr Aktivierung / GA inkl. Mini-Antritten	 10:30 – 13:30 Uhr Trittfrequenz/Technik- Training (mit Sondertour für 1- Wöcher)	 17:30 – 18:00 Uhr Mobilisieren mit Trainern	 10:30 – 13:30 Uhr Wechseltraining, alternativ Sonderradtour	 10:30 – 14:00 Uhr GA / VLamax
	 13:00 – 13:15 Uhr kurzes koppeln Koppeln in der Gruppe	 17:00 – 18:00 Uhr Technik mit Trainer	 13:30 – 13:50 Uhr Koppellauf im Anschluss an das Radfahren	 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	 16:30 – 17:30 Uhr Freiwasser	 17:00 – 18:00 Uhr Athletik/Mobilisieren mit Trainer
	 17:00 – 17:30 Uhr Mobilisieren mit Trainern	 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer		 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info
	 17:30 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen / REKOM ohne Trainer		 17:15 – 17:45 Uhr Athletik mit Trainer			 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag
	 20:15 – 20:30 Uhr Campinfo		 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info			
	 20:30 – 20:50 Uhr Vortrag Hygiene im Camp		 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag			



2. WOCH

22. Januar - 28. Januar 2022 (03/04.KW)



SAMSTAG 22.01.	SONNTAG 23.01.	MONTAG 24.01.	DIENSTAG 25.01.	MITTWOCH 26.01.	DONNERSTAG 27.01.	FREITAG 28.01.
Ganztätig Rest	07:30 - 08:30 Uhr GA1 / Base	10:30 - 14:00 Uhr Aktivierung / GA	07:30 - 08:30 Uhr GA1 / Base	Ganztätig Rest	10:30 - 15:30 Uhr Königsetappe	07:30 - 08:10 Uhr GA + Technik
10:00 - 10:30 Uhr Mobilisieren mit Trainer	11:00 - 12:15 Uhr Leuchtturmlauf	17:00 - 18:00 Uhr Technik mit Trainer	10:30 - 14:20 Uhr GA	17:00 - 17:30 Uhr Yoga mit Trainer	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	11:30 - 13:30 Uhr Cappucinetour
20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	14:00 - 15:30 Uhr REKOM	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	14:30 - 14:50 Uhr Koppellauf nach dem Radfahren	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr Technik mit Trainern
	17:00 - 18:00 Uhr Technik mit Trainer		17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer			20:15 - 21:15 Uhr Abschlussabend
	17:15 - 17:45 Uhr Mobilisieren		20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info			
	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info		20:30 - 21:15 Uhr Vortrag			