

1. WOCHE

18. Februar - 24. Februar 2023 (07/08.KW)



SAMSTAG 18.02.	SONNTAG 19.02.	MONTAG 20.02.	DIENSTAG 21.02.	MITTWOCH 22.02.	DONNERSTAG 23.02.	FREITAG 24.02.
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)	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	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	17:30 - 18:00 Uhr Mobilisieren mit Trainern	16:30 - 17:30 Uhr Freiwasser	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer
	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen / REKOM ohne Trainer	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	17:15 - 18:15 Uhr Athletik/Mobilisieren mit Trainer
	17:15 - 17:45 Uhr Mobilisieren mit Trainern	07:30 - 08:30 Uhr Freies Schwimmen	17:15 - 17:45 Uhr Athletik mit Trainer		20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info
	20:15 - 20:30 Uhr Campinfo		20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info			20:30 - 21:15 Uhr Vortrag
	20:30 - 20:50 Uhr Vortrag Hygiene im Camp		20:30 - 21:15 Uhr Vortrag			

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

2. WOCHE

25. Februar – 03. März 2023 (08/09.KW)



SAMSTAG 25.02.	SONNTAG 26.02.	MONTAG 27.02.	DIENSTAG 28.02.	MITTWOCH 01.03.	DONNERSTAG 02.03.	FREITAG 03.03.
Ganztätig Rest	07:30 – 08:30 Uhr GA1 / Base	07:30 – 08:30 Uhr Freies Schwimmen	07:30 – 08:30 Uhr GA1 / Base	Ganztätig Rest	07:30 – 08:30 Uhr Freies Schwimmen	07:30 – 08:10 Uhr GA + Technik
10:00 – 10:30 Uhr Mobilisieren mit Trainer	11:00 – 12:15 Uhr Leuchtturmlauf	10:30 – 14:00 Uhr Aktivierung / GA	10:30 – 14:20 Uhr GA	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	10:30 – 15:30 Uhr Königsetappe	11:30 – 13:30 Uhr Cappucinetour
17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	14:00 – 15:30 Uhr REKOM	17:00 – 18:00 Uhr Technik mit Trainer	14:30 – 14:50 Uhr Koppellauf nach dem Radfahren	17:15 – 17:45 Uhr Yoga mit Trainer	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	17:00 – 18:00 Uhr Technik mit Trainern
20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	17:00 – 18:00 Uhr Technik mit Trainer	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	20:15 – 21:15 Uhr Abschlussabend
	17:15 – 17:45 Uhr Mobilisieren		20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info			07:30 – 08:30 Uhr Freies Schwimmen
	20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info		20:30 – 21:15 Uhr Vortrag			