

1. WOCHE

09. April - 15. April 2022 (14/15.KW)



SAMSTAG 09.04.	SONNTAG 10.04.	MONTAG 11.04.	DIENSTAG 12.04.	MITTWOCH 13.04.	DONNERSTAG 14.04.	FREITAG 15.04.
 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen optional Laufen	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen optional Laufen	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen optional Laufen	 Ganztätig Ruhetag	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen optional Laufen	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen optional Laufen
 20:15 - 21:00 Uhr Camp-Info + Begrüßung	 10:30 - 12:30 Uhr Fahrsicherheit + GA1	 10:30 - 13:30 Uhr Radausfahrt	 10:30 - 14:00 Uhr Radausfahrt	 10:00 - 11:00 Uhr Freiwasser	 10:30 - 14:00 Uhr Radausfahrt	 10:30 - 15:30 Uhr Koppeltraining
	 16:00 - 17:00 Uhr Stabilitraining	 16:45 - 17:45 Uhr optional Schwimmen	 14:00 - 14:30 Uhr Koppellauf	 16:45 - 17:45 Uhr Stretching	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen optional Zirkeltraining
	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen Optional	 17:00 - 18:00 Uhr Alternative Trainingsmöglichkeit	 17:00 - 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	 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info		 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag
		 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag				

2. WOCHE

16. April – 22. April 2022 (15/16.KW)



SAMSTAG 16.04.	SONNTAG 17.04.	MONTAG 18.04.	DIENSTAG 19.04.	MITTWOCH 20.04.	DONNERSTAG 21.04.	FREITAG 22.04.
Ganztätig Ruhetag	07:30 – 08:30 Uhr Schwimmen	07:30 – 08:30 Uhr Schwimmen	07:30 – 08:30 Uhr Schwimmen optional Laufen	Ganztätig Ruhetag	07:30 – 08:30 Uhr Schwimmen optional	07:30 – 08:30 Uhr Freies Schwimmen
10:30 – 11:30 Uhr Stretching	10:30 – 13:30 Uhr Radausfahrt	10:30 – 14:00 Uhr Radausfahrt	10:30 – 14:30 Uhr Radausfahrt	10:30 – 11:30 Uhr Freiwasser	10:30 – 15:30 Uhr Königsetappe	07:45 – 08:45 Uhr Laufen
17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	13:30 – 14:00 Uhr Koppellauf	16:45 – 17:45 Uhr locker laufen	16:45 – 17:45 Uhr Stabilitraining	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	10:30 – 12:30 Uhr Radausfahrt
20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	16:45 – 17:45 Uhr Koordination + Lauf ABC	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	16:00 – 17:00 Uhr Zirkeltraining
	17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen	20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	20:30 – 21:15 Uhr Vortrag		17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen
	20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	20:30 – 21:15 Uhr Vortrag				20:15 – 21:15 Uhr Abschlussabend