1. WOCHE

23. November - 29. November 2024 (47/48.KW)

SAMSTAG 23.11.	SONNTAG 24.11.	MONTAG 25.11.	DIENSTAG 26.11.	MITTWOCH 27.11.	DONNERSTAG 28.11.	FREITAG 29.11.
16:00 - 17:00 Uhr **Schwimmtraining** Wassergewöhnung	10:15 - 10:30 Uhr **Warm Up** Warm Up	07:30 - 08:10 Uhr **Laufen** Lauf ABC	07:15 - 07:30 Uhr **WarmUp** WarmUp	09:00 - 11:00 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 2A	07:15 - 07:25 Uhr **Warm up** Warm up	07:30 - 08:10 Uhr **Laufen** LaufABC
20:15 - 20:30 Uhr **Welcome & Camp-Info** Welcome	10:30 - 12:00 Uhr **Schwimmtraining**	10:15 - 11:15 Uhr **WarmUp** WarmUp	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmtraining**	10:15 - 12:15 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 2B	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmtraining**	10:15 - 11:15 Uhr **WarmUp** WarmUp
	14:45 - 15:00 Uhr **Warm up** Warm up	10:30 - 12:00 Uhr **Schwimmtraining**	10:30 - 12:00 Uhr **Radfahren** Radausfahrt	11:30 - 12:30 Uhr **Freiwasserschwimmen** Freiwasser	10:30 - 12:00 Uhr **Radausfahrt** Radausfahrt	10:30 - 12:00 Uhr **Schwimmtraining alt Freiwasser**
	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining** inkl Video Woche 1	12:15 - 13:15 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 1a	14:30 - 14:40 Uhr **Warm Up** Warm Up inkl. Zugseil Workshop	16:30 - 17:15 Uhr **Yoga/Mobilisation** Yoga/Mobilisation	14:45 - 14:55 Uhr **Warm up** Warm up	12:15 - 12:35 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 1a
	17:00 - 17:45 Uhr **Athletik** Athletik WOD Box	13:00 - 14:00 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 1b	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Info	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining** inkl. Videos	14:00 - 14:20 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 1b
	20:15 - 21:00 Uhr **Camp-Info und Vortrag** Vortrag Kraultechnik	13:30 - 14:30 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 1c	16:30 - 16:45 Uhr **Mobilisation** Stretching		16:30 - 16:45 Uhr **Mobilisation** Stretching	14:45 - 14:55 Uhr **Warm Up** Warm Up
		14:45 - 14:55 Uhr **Warm up** Warm up	20:15 - 20:30 Uhr **Camp Info** Info		20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Info	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining inkl Workshop Rollwende**
		15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining** inkl. Video 2 Wochen Teilnehmer				16:30 - 16:50 Uhr **Athletik** Stretching
		16:30 - 16:45 Uhr **Mobilisation** Strechting				20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info und Vortrag Saisonplanung** Info
		20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Camp-Info				

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

2. WOCHE

30. November - 06. Dezember 2024 (48/49.KW)

SAMSTAG 30.11.	SONNTAG 01.12.	MONTAG 02.12.	DIENSTAG 03.12.	MITTWOCH 04.12.	DONNERSTAG 05.12.	FREITAG 06.12.
16:30 - 17:15 Uhr **Athletik** Athletik & Koordination	10:15 - 11:15 Uhr **WarmUp** WarmUp	07:30 - 08:10 Uhr **Laufen** Lauf-ABC	07:15 - 07:25 Uhr **Warm up** Warm up	10:00 - 11:00 Uhr **Freiwasserschwimmen** Freiwasser	07:15 - 07:25 Uhr **Warm up** Warm up	07:30 - 08:10 Uhr **Laufen** LaufABC
20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Info	10:30 - 12:00 Uhr **Schwimmtraining** Schwimmtraining	10:15 - 11:15 Uhr **WarmUp** WarmUp	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmtraining**	15:30 - 17:30 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 2A	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmtraining**	10:15 - 11:15 Uhr **WarmUp** WarmUp
	14:45 - 15:00 Uhr **WarmUp** WarmUp	10:30 - 12:00 Uhr **Schwimmtraining**	10:30 - 12:00 Uhr **Radfahren** Radausfahrt	16:00 - 18:00 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 2B	10:30 - 12:00 Uhr **Radfahren** Radausfahrt	10:30 - 12:00 Uhr **Schwimmtraining alt. Freiwasser**
	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining inkl Video Woche 2**	12:15 - 13:15 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 3a	14:45 - 14:55 Uhr **Warm up** Warm up	16:30 - 17:15 Uhr **Athletik/Mobilisation** Athletik & Mobility	14:30 - 14:40 Uhr **Warm up inkl. Zugseil** Warm up	12:15 - 12:35 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 3a
	17:00 - 17:45 Uhr **Athletik** Athletik WOD Box	13:30 - 14:30 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 3b	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining inkl Video Woche 1+2 & Rücken**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info & Vortrag Das optimale aus dem Training rausholen**	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining inkl Brustworkshop inkl. Video Woche 2**	14:00 - 14:20 Uhr **Videoauswertung** Gruppe 3b
	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Info	14:45 - 14:55 Uhr **Warm Up** Warm Up	16:30 - 16:45 Uhr **Athletik** Stretching		16:30 - 16:45 Uhr **Athletik** Stretching	14:45 - 14:55 Uhr **Warm Up** Warm Up
		15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining inkl Rollwende**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info & Vortrag**		20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info & Vortrag**	15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmtraining**
		16:30 - 16:45 Uhr **Athletik**				16:30 - 16:45 Uhr **Athletik**
		20:15 - 21:15 Uhr **Camp-Info & Vortrag** Info				20:15 - 21:15 Uhr **Camp-Info & Vortrag** Abschlussabend

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me