

1. WOCHE

25. November – 01. Dezember 2023 (47/48.KW)






















SAMSTAG 25.11.	SONNTAG 26.11.	MONTAG 27.11.	DIENSTAG 28.11.	MITTWOCH 29.11.	DONNERSTAG 30.11.	FREITAG 01.12.
15:00 – 16:00 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

02. Dezember – 08. Dezember 2023 (48/49.KW)



SAMSTAG 02.12.	SONNTAG 03.12.	MONTAG 04.12.	DIENSTAG 05.12.	MITTWOCH 06.12.	DONNERSTAG 07.12.	FREITAG 08.12.
 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