2. WOCHE

30. März - 05. April 2024 (13/14.KW)

SAMSTAG 30.03.	SONNTAG 31.03.	MONTAG 01.04.	DIENSTAG 02.04.	MITTWOCH 03.04.	DONNERSTAG 04.04.	FREITAG 05.04.
Ganztägig **Ruhetag**	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmen**	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmen**	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmen** optional Laufen	Ganztägig **Ruhetag**	09:30 - 14:30 Uhr **Königsetappe**	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 - 12:30 Uhr **Radausfahrt**	10:30 - 11:30 Uhr **Freiwasser**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	07:45 - 08:45 Uhr **Laufen**
17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	16:00 - 17:00 Uhr **Koordination + Lauf ABC**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	16:30 - 18:00 Uhr **Leuchtturmlauf**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	10:30 - 12:30 Uhr **Radausfahrt**
20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	17:15 - 18:15 Uhr **Lockerer Dauerlauf**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	17:15 - 18:00 Uhr **Athletik**		16:00 - 17:00 Uhr **Staffelrennen zum Abschluss**
	17:15 - 18:00 Uhr **Lauf inkl. Nachbereitung**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**		17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**
	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**		20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag**	20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag**		20:15 - 21:15 Uhr **Abschlussabend**

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

1. WOCHE

23. März – 29. März 2024 (12/13.KW)

SAMSTAG 23.03.	SONNTAG 24.03.	MONTAG 25.03.	DIENSTAG 26.03.	MITTWOCH 27.03.	DONNERSTAG 28.03.	FREITAG 29.03.
17:00 – 18:00 Uhr **Freies Schwimen** 20:15 – 21:00 Uhr **Camp-Info + Begrüßung**	07:30 – 08:30 Uhr **Schwimmen** optional Laufen 10:30 – 12:30 Uhr **Fahrsicherheit + GA1** 16:00 – 17:00 Uhr **Stabitraining** 17:00 – 18:00 Uhr **Freies Schwimmen** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info**	07:30 – 08:30 Uhr **Schwimmen** optional Laufen 10:30 – 13:30 Uhr **Radausfahrt** Ganztägig **Stretching & Mobilty** 17:00 – 18:00 Uhr **Freies Schwimmen** Optional 17:15 – 18:15 Uhr **Optional Laufen** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info** 20:30 – 21:15 Uhr **Vortrag**	07:30 – 08:30 Uhr **Schwimmen** optional Laufen 10:30 – 14:00 Uhr **Radausfahrt** 14:00 – 14:30 Uhr **Koppellauf** 17:00 – 18:00 Uhr **Vorstellung Cardiogeräte & Aquajogging** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info**	Ganztägig **Ruhetag** 11:00 – 12:00 Uhr **Freiwasser** 17:00 – 18:00 Uhr **Freies Schwimmen** 17:30 – 18:30 Uhr **Stretching** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info**	07:30 – 08:30 Uhr **Schwimmen** optional Laufen 10:30 – 14:00 Uhr **Radausfahrt** 17:00 – 18:00 Uhr **Freies Schwimmen** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info** 20:30 – 21:15 Uhr **Vortrag**	07:30 – 08:30 Uhr **Schwimmen** optional Laufen 10:30 – 15:30 Uhr **Koppeltraining** 17:00 – 18:00 Uhr **Freies Schwimmen** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info**

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

www.hannes-hawaii-tours.de/camps/