

1. WOCHE

06. April - 12. April 2024 (14/15.KW)



SAMSTAG 06.04.	SONNTAG 07.04.	MONTAG 08.04.	DIENSTAG 09.04.	MITTWOCH 10.04.	DONNERSTAG 11.04.	FREITAG 12.04.
17:00 - 18:00 Uhr Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen CSS-Test (200m + 400m)	07:30 - 08:30 Uhr Technik Training, GA1	07:30 - 08:30 Uhr Technik, GA1	10:30 - 11:00 Uhr Neokunde	07:30 - 08:30 Uhr GA2	07:30 - 08:30 Uhr Technik-Regenerativ
20:15 - 21:15 Uhr Begrüßungsabend	10:30 - 13:30 Uhr Fahrsicherheit + Radfahren Vortrag + locker einrollen	10:30 - 14:30 Uhr Berge 2-4 Std. KA-Berge	11:00 - 13:00 Uhr Leuchtturm Lange GA1 Lauf mit Verpflegung	11:00 - 12:00 Uhr Open Water mit Begleitung	10:30 - 12:30 Uhr Zeitfahren ca. 12 km Vollgas	10:30 - 15:30 Uhr Prinzenetappe GA1 2-5 Std. + Koppellauf
	16:00 - 18:00 Uhr Schwimmtechnik Vortrag + schwimmen ab 17 Uhr	16:30 - 17:00 Uhr Stabi Basic Programm	15:00 - 16:00 Uhr Regenerativ hohe TF	15:00 - 17:00 Uhr Workshops	16:00 - 17:00 Uhr Intervalle am Starandboulevard	15:45 - 16:15 Uhr Recom/GA1 direkt nach Radfahren
	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	16:15 - 17:00 Uhr dehnen	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen
		20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	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
				20:30 - 21:30 Uhr Vortrag	20:30 - 21:30 Uhr Vortrag	20:30 - 21:30 Uhr Vortrag



2. WOCHE

13. April – 19. April 2024 (15/16.KW)



SAMSTAG 13.04.	SONNTAG 14.04.	MONTAG 15.04.	DIENSTAG 16.04.	MITTWOCH 17.04.	DONNERSTAG 18.04.	FREITAG 19.04.
<p> 10:30 – 11:30 Uhr Workshops</p> <p> 16:00 – 17:00 Uhr Stabi/Dehnen/Blackroll</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr GA1 + Sprints</p> <p> 12:00 – 16:30 Uhr Lange Wechseltraining 1-3 x (Rad 60' + Laufen 30') GA1/2</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr Technik & Regenerativ</p> <p> 10:30 – 12:30 Uhr Regenerativ 2 Std.</p> <p> 15:15 – 16:00 Uhr Koordination, Lauf ABC regenerativ</p> <p> Ganztägig Stabi, dehnen, Blackroll</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr GA2</p> <p> 10:30 – 13:30 Uhr HIIT Intervalle am Berg</p> <p> 15:00 – 17:00 Uhr Crosslauf mit Verpflegung</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> Ganztägig Vortrag</p>	<p> Ganztägig Beachlauf - Open Water</p> <p> 16:00 – 17:00 Uhr Verschiedene Workshops</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 – 21:30 Uhr Feedback SL</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr CSS-Test</p> <p> 10:00 – 16:00 Uhr Königsetappe GA1</p> <p> 15:00 – 15:20 Uhr GA2 Koppellauf 10' GA2 + 10' Reg.</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr Technik</p> <p> 10:30 – 12:30 Uhr Kaffeefahrt - Regenerativ</p> <p> 12:30 – 13:00 Uhr Regenerativ Koppellauf nach Radfahren</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 21:15 Uhr Abschlussabend</p>