

# 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 <b>Freies Schwimmen</b>   20:15 - 21:00 Uhr <b>Camp-Info + Begrüßung</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmen</b> optional Laufen   10:30 - 12:30 Uhr <b>Fahrsicherheit + GA1</b>   16:00 - 17:00 Uhr <b>Stabilitraining</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>   20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmen</b> optional Laufen   10:30 - 13:30 Uhr <b>Radausfahrt</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> Optional   17:15 - 18:15 Uhr <b>Optional Laufen</b>   20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>   20:30 - 21:15 Uhr <b>Vortrag</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmen</b> optional Laufen   10:30 - 14:00 Uhr <b>Radausfahrt</b>   14:00 - 14:30 Uhr <b>Koppellauf</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Alternative Trainingsmöglichkeit</b>   20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	 <b>Ganztägig Ruhetag</b>   10:00 - 11:00 Uhr <b>Freiwasser</b>   16:00 - 17:00 Uhr <b>Stretching</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>   20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmen</b> optional Laufen   10:30 - 14:00 Uhr <b>Radausfahrt</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>   20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmen</b> optional Laufen   10:30 - 15:30 Uhr <b>Koppeltraining</b>   17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>   17:15 - 18:15 Uhr <b>Zirkeltraining</b>   20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>   20:30 - 21:15 Uhr <b>Vortrag</b>



## 2. WOCH

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	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	16:00 - 17:00 Uhr Lockerer Dauerlauf	16:00 - 17:00 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	16:00 - 17:00 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