

# 1. WOCHE

09. März - 15. März 2024 (10/11.KW)



SAMSTAG 09.03.	SONNTAG 10.03.	MONTAG 11.03.	DIENSTAG 12.03.	MITTWOCH 13.03.	DONNERSTAG 14.03.	FREITAG 15.03.
17:00 - 18:00 Uhr <b>Einschwimmen</b>	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b>	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b>	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>Freiwasser</b> HHT Shop/ Optional Ruhe	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b>	07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b>
20:30 - 21:00 Uhr <b>Begrüßung</b> Wochenausblick & Teamvorstellung	10:30 - 12:30 Uhr <b>GA1</b> 2-3 Stunden Radfahrt locker	10:30 - 12:30 Uhr <b>KA3/EB Intervalle</b> Treffpunkt HHT Shop	10:30 - 14:00 Uhr <b>GA1</b> Treffpunkt HHT Shop	17:00 - 18:00 Uhr <b>alternativ Athletik Training</b> -freies Schwimmen/ Stretching	10:30 - 11:30 Uhr <b>Hügelläufe</b> Treffpunkt HHT Shop	10:30 - 16:00 Uhr <b>GA1 / Königsetappe W1</b> Treffpunkt HHT Shop
	16:00 - 16:45 Uhr <b>Stabi</b> Rumpfstabi	16:00 - 17:00 Uhr <b>Lauftechnik</b> Treffpunkt HHT Shop	14:00 - 14:30 Uhr <b>Koppellauf</b> -	20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b>	14:00 - 16:00 Uhr <b>GA1</b> HHT Shop	17:00 - 18:00 Uhr <b>Swim</b>
	17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	20:45 - 21:30 Uhr <b>Vortrag</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b>
	20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b>		20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> -	
	20:45 - 21:30 Uhr <b>Vortrag</b>					



## 2. WOCH

16. März - 22. März 2024 (11/12.KW)



SAMSTAG 16.03.	SONNTAG 17.03.	MONTAG 18.03.	DIENSTAG 19.03.	MITTWOCH 20.03.	DONNERSTAG 21.03.	FREITAG 22.03.
<p> 11:00 - 12:00 Uhr <b>Stretching / leichtes Core</b> HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b></p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b></p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b></p> <p> 10:30 - 12:00 Uhr <b>Leuchtturm</b> Treffpunkt Parkplatz</p> <p> 14:30 - 17:00 Uhr <b>GA1</b></p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen / Laufen</b> freies Schwimmen oder alternativ Laufen mit Lauf ABC</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b></p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr <b>Vortrag</b></p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b></p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr <b>GA1</b> HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Swim</b></p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b></p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b></p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr <b>Koppel R + L 3x (20+5)</b> HHT Shop</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr <b>Stabi</b></p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Swim</b></p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b></p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr <b>Vortrag</b></p>	<p> 10:30 - 11:15 Uhr <b>Freiwasser</b> HHT Shop/ Optional Ruhe</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b></p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b></p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr <b>Vortrag</b></p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b></p> <p> 10:30 - 15:30 Uhr <b>GA 1 / Königsetappe W2</b> HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b></p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b></p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr <b>Vortrag</b></p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining/Lauftraining</b> Schwimmen oder Laufen</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr <b>GA 1</b> HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Swim&amp;Run</b></p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b></p>