

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 Einschwimmen	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	10:00 - 10:45 Uhr Freiwasser HHT Shop/ Optional Ruhe	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining
20:30 - 21:00 Uhr Begrüßung Wochenausblick & Teamvorstellung	10:30 - 12:30 Uhr GA1 2-3 Stunden Radfahrt locker	10:30 - 12:30 Uhr KA3/EB Intervalle Treffpunkt HHT Shop	10:30 - 14:00 Uhr GA1 Treffpunkt HHT Shop	17:00 - 18:00 Uhr alternativ Athletik Training -freies Schwimmen/ Stretching	10:30 - 11:30 Uhr Hügelläufe Treffpunkt HHT Shop	10:30 - 16:00 Uhr GA1 / Königsetappe W1 Treffpunkt HHT Shop
	16:00 - 16:45 Uhr Stabi Rumpfstabi	16:00 - 17:00 Uhr Lauftechnik Treffpunkt HHT Shop	14:00 - 14:30 Uhr Koppellauf -	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	14:00 - 16:00 Uhr GA1 HHT Shop	17:00 - 18:00 Uhr Swim
	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	20:45 - 21:30 Uhr Vortrag	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info
	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info		20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info -	
	20:45 - 21:30 Uhr Vortrag					



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 Stretching / leichtes Core HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 10:30 - 12:00 Uhr Leuchtturm Treffpunkt Parkplatz</p> <p> 14:30 - 17:00 Uhr GA1</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen / Laufen freies Schwimmen oder alternativ Laufen mit Lauf ABC</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr GA1 HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Swim</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr Koppel R + L 3x (20+5) HHT Shop</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr Stabi</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Swim</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag</p>	<p> 10:30 - 11:15 Uhr Freiwasser HHT Shop/ Optional Ruhe</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining</p> <p> 10:30 - 15:30 Uhr GA 1 / Königsetappe W2 HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining/Lauftraining Schwimmen oder Laufen</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr GA 1 HHT Shop</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Swim&Run</p> <p> 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info</p>