

# 1. WOCHE

10. Februar – 16. Februar 2024 (06/07.KW)



| SAMSTAG 10.02.                                                               | SONNTAG 11.02.                                                                  | MONTAG 12.02.                                                 | DIENSTAG 13.02.                                                 | MITTWOCH 14.02.                                               | DONNERSTAG 15.02.                                                        | FREITAG 16.02.                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                                 | 07:30 – 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b>                                           | 07:45 – 08:30 Uhr<br><b>Lauf-ABC/Aktivierung</b>              | 07:30 – 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b>                           | Ganztägig<br><b>Ruhetag</b><br>ganztägig                      | 07:30 – 08:15 Uhr<br><b>Aktivierung/Strand</b>                           | 07:30 – 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b>                            |
| 20:15 – 21:00 Uhr<br><b>Begrüßungsabend</b><br>Team-Vorstellung/ allg. Infos | 10:30 – 12:30 Uhr<br><b>Fahrsicherheitstraining</b><br>danach ca. 2 h einrollen | 10:30 – 14:00 Uhr<br><b>Radfahren</b><br>GA1                  | 10:30 – 14:30 Uhr<br><b>Radfahren</b><br>GA1 inkl. Intensitäten | 10:30 – 11:15 Uhr<br><b>Freiwasserschwimmen</b><br>optional   | 10:30 – 14:00 Uhr<br><b>Koppeltraining</b><br>3x 20 km Rad + 2-3 km Lauf | 10:30 – 14:30 Uhr<br><b>Radfahren</b><br>lange Ausfahrt GA1      |
|                                                                              | 16:15 – 17:00 Uhr<br><b>Athletik</b><br>Kraft & Mobility                        | 16:30 – 17:00 Uhr<br><b>Athletik</b><br>Stabi/Mobi            | 15:00 – 15:15 Uhr<br><b>Koppellauf</b><br>ruhig, gleichmäßig    | 17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                  | 17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                             | 17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Kraft-Zirkel</b><br>Let's have fun! :-)) |
|                                                                              | 17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                                    | 17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                  | 17:00 – 17:30 Uhr<br><b>Regeneration &amp; Mobility</b>         | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan            | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter & Plan           |
|                                                                              | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan                   | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter & Plan          |                                                               |                                                                          |                                                                  |
|                                                                              | 20:30 – 21:15 Uhr<br><b>Abendprogramm</b>                                       |                                                               | 20:30 – 21:15 Uhr<br><b>Abendprogramm/Vortrag</b>               |                                                               |                                                                          |                                                                  |
|                                                                              |                                                                                 |                                                               | 17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                    |                                                               |                                                                          |                                                                  |



## 2. WOCH

17. Februar - 23. Februar 2024 (07/08.KW)



| SAMSTAG 17.02.                                                           | SONNTAG 18.02.                                                                          | MONTAG 19.02.                                                 | DIENSTAG 20.02.                                                 | MITTWOCH 21.02.                                               | DONNERSTAG 22.02.                                             | FREITAG 23.02.                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Ganztägig<br><b>Ruhetag</b><br>ganztägig                                 | 07:30 - 08:15 Uhr<br><b>Aktivierung/Treppe</b>                                          | 07:30 - 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b>                         | 07:15 - 08:45 Uhr<br><b>Leuchtturm-Lauf</b>                     | Ganztägig<br><b>Ruhetag</b><br>ganztägig                      | 09:30 - 14:30 Uhr<br><b>Königsetappe</b><br>4-7 h je nach LK  | 07:30 - 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b>                        |
| 17:00 - 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                             | 10:30 - 14:00 Uhr<br><b>hügeliges Gelände</b><br>Option zum Einrollen für<br>TN Woche 2 | 10:30 - 14:30 Uhr<br><b>Kraft am Berg</b>                     | 12:00 - 14:30 Uhr<br><b>Radfahren</b><br>locker Rollen optional | 10:30 - 11:15 Uhr<br><b>Freiwasser</b><br>optional            | 17:00 - 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                  | 10:30 - 13:00 Uhr<br><b>Ausrollen</b><br>Kaffee, Kuchen, Eis |
| 20:15 - 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info/ Begrüßung</b><br>Wetter/Strecken/Plan | 15:00 - 15:45 Uhr<br><b>Dauerlauf</b><br>30-60min in LKS                                | 16:15 - 17:00 Uhr<br><b>Stabi/Mobi/Dehnen</b>                 | 17:00 - 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                    | 17:00 - 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                  | 20:15 - 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan | 16:15 - 16:45 Uhr<br><b>Mobility &amp; Regeneration</b>      |
|                                                                          | 16:15 - 16:45 Uhr<br><b>Mobi/Dehnen</b>                                                 | 20:15 - 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan | 20:15 - 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter & Plan          | 20:15 - 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan |                                                               | 17:00 - 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                 |
|                                                                          | 17:00 - 18:00 Uhr<br><b>Freies Schwimmen</b>                                            |                                                               | 20:30 - 21:15 Uhr<br><b>Abendprogramm</b>                       |                                                               |                                                               | 20:15 - 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter & Ausblick   |
|                                                                          | 20:15 - 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b><br>Wetter/Strecken/Plan                           |                                                               |                                                                 |                                                               |                                                               | 20:30 - 21:30 Uhr<br><b>Abschlussabend</b>                   |
|                                                                          | 20:30 - 21:15 Uhr<br><b>Abendprogramm</b>                                               |                                                               |                                                                 |                                                               |                                                               |                                                              |

