1. WOCHE

27. Januar - 02. Februar 2024 (04/05.KW)

SAMSTAG 27.01.	SONNTAG 28.01.	MONTAG 29.01.	DIENSTAG 30.01.	MITTWOCH 31.01.	DONNERSTAG 01.02.	FREITAG 02.02.
17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	07:30 - 08:30 Uhr **Trainer/ Koordination**	07:30 - 08:30 Uhr **Lauf ABC**	07:30 - 08:30 Uhr **Schnelligkeit**	10:00 - 10:45 Uhr **Freiwasser** Neo-Schwimmen, Orientierung	07:30 - 08:30 Uhr **Leichte Serien**	07:30 - 08:30 Uhr **Lauf-ABC**
20:15 - 21:15 Uhr **Begrüßungsabend** Vortellung Team/Ablauf	10:30 - 12:30 Uhr **Fahrsicherheitstraining** 2-3 h Ankommen	10:30 - 13:30 Uhr **TF-Themen** bei Bedarf, Bergabfahren	10:30 - 14:00 Uhr **kurze Sprints** Alternativ die 1 Woche dabei sind	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	10:30 - 14:30 Uhr **Wechseltraining** 3x (20-25 km Rad+ 2,5 km Laufen)	10:30 - 13:30 Uhr **Bergig** Kraftbetont
	16:15 - 17:00 Uhr **Athletik** Core/ Mobility	13:30 - 14:00 Uhr **Koppel-Lauf** 30 ruhig	17:00 - 18:00 Uhr **Core+Mobility** Rekom	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	16:30 - 17:00 Uhr **Mobilisation** Entlastung einleiten
	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	17:15 - 18:15 Uhr **Optional da Athletik**		20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**
	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan			20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan
	20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag** Ernährung im TL		20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag nach Auswahl** Trainingslehre			

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

2. WOCHE

03. Februar - 09. Februar 2024 (05/06.KW)

SAMSTAG 03.02.	SONNTAG 04.02.	MONTAG 05.02.	DIENSTAG 06.02.	MITTWOCH 07.02.	DONNERSTAG 08.02.	FREITAG 09.02.
17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	07:30 - 08:30 Uhr **Koordination**	07:30 - 08:30 Uhr **Koordination**	07:30 - 08:30 Uhr **Schnelligkeit**	10:00 - 10:45 Uhr **Freiwasser** Neo.Orientierung,Wasserschatten	07:30 - 08:30 Uhr **Freies Schwimmen**	07:30 - 08:30 Uhr **Ruhig / Ausdauer**
20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info/ Begrüßung** Wetter/Strecken/Plan	10:30 - 13:30 Uhr **Leichte Intervalle**	10:30 - 14:00 Uhr **Sprint-Variationen**	10:30 - 14:30 Uhr **Kraft am Berg** Intervalle	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	09:30 - 14:30 Uhr **Königsetappe** 4-6 h je nach Leistungsklasse	11:00 - 13:30 Uhr **Ausrollen** Eis essen
	13:30 - 14:00 Uhr **Koppel-Lauf** Locker	17:00 - 18:00 Uhr **30-60 min in LK** Leichte 30-60 sec Intervalle	16:30 - 17:00 Uhr **Mobilisation** Rekom	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**
	17:00 - 18:00 Uhr **Koordinationsziel** Rasen / TC6	17:15 - 18:15 Uhr **optional da laufen**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**		20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan	20:15 - 21:15 Uhr **Abschlussabend** Bilder
	17:15 - 18:15 Uhr **optional da Athletik**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan			
	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecken/Plan		20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag** Nach Eurer Wahl			
	20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag** Kraft-Training im Triathlon					

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me