

# 1. WOCHE

24. April - 30. April 2022 (16/17.KW)



SONNTAG 24.04.	MONTAG 25.04.	DIENSTAG 26.04.	MITTWOCH 27.04.	DONNERSTAG 28.04.	FREITAG 29.04.	SAMSTAG 30.04.
07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Lauf	07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Laufen	Ganztätig <b>Ruhetag</b>	07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	Ganztätig <b>Ruhetag</b>
07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauf-ABC / Aktivierung</b> alternativ Schwimmen	07:45 - 08:15 Uhr <b>KH-verarmter Lauf</b> 20-30, alternativ Schwimmen	07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauf-ABC / Aktivierung</b> alternativ Schwimmen	16:00 - 17:00 Uhr <b>Mobility</b>	07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauf-ABC/Aktivierung</b> alternativ Schwimmen	10:30 - 14:30 Uhr <b>Schwerpunkt-Radeinheit</b> 3-5 h	10:30 - 15:30 Uhr <b>Workshop</b> optional
10:30 - 12:00 Uhr <b>Fahrsicherheitstraining</b> Guides	10:30 - 14:00 Uhr <b>hügelige Ausfahrt</b> 3-4 h	10:30 - 13:30 Uhr <b>flache Ausfahrt</b> 2-3,5 h	17:00 - 18:00 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> optional mit Guide für Tipps und Hinweise	10:30 - 11:30 Uhr <b>Intervalle</b> 45-75 min	17:00 - 18:00 Uhr <b>alternativ freies Schwimmen</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Mobility</b> optional
14:00 - 15:30 Uhr <b>Einrollen</b> 1-2 h	17:00 - 18:00 Uhr <b>Schwimmen</b>	13:30 - 14:15 Uhr <b>Koppellauf</b> 20-60 min	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	15:00 - 17:30 Uhr <b>flache Ausfahrt</b> 2-3,5 h	17:15 - 18:15 Uhr <b>Mobility &amp; Regeneration</b>	17:15 - 18:00 Uhr <b>alternativ freies Schwimmen</b>
17:00 - 18:00 Uhr <b>Athletik/Mobility/Regeneration</b>	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Mobility</b>		17:30 - 18:30 Uhr <b>Schwimmen</b>	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>
20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:30 - 21:15 Uhr <b>Abendprogramm</b>	17:15 - 18:00 Uhr <b>alternativ freies Schwimmen</b>		20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>		
		20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>		20:30 - 21:15 Uhr <b>Abendprogramm</b>		
		20:30 - 21:15 Uhr <b>Abendprogramm</b>				

## 2. WOCH

01. Mai - 07. Mai 2022 (17/18.KW)



SONNTAG 01.05.	MONTAG 02.05.	DIENSTAG 03.05.	MITTWOCH 04.05.	DONNERSTAG 05.05.	FREITAG 06.05.	SAMSTAG 07.05.
07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> optional	07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Laufen	<b>Ganztätig</b> <b>Ruhetag</b>	07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr <b>Swim</b> alternativ Laufen	
07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauf-ABC</b> alternativ Schwimmen	07:45 - 08:15 Uhr <b>Nüchternlauf</b>	07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauf-ABC</b> 30-45 min, alternativ Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr <b>Athletic Training</b> optional	07:45 - 08:15 Uhr <b>KH-verarmter Lauf vor dem Frühstück</b> 20-30 min, alternativ Schwimmen	07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauf-ABC</b> alternativ Schwimmen	
10:30 - 11:15 Uhr <b>Koordination, Technik</b> 30-45 min	14:00 - 17:00 Uhr <b>profiliertes Gelände</b> 3-5 h	10:30 - 12:00 Uhr <b>Leuchtturm-Lauf</b> langer Lauf	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	10:30 - 15:30 Uhr <b>Königsetappe</b> 3,5-5,5 h	10:30 - 13:00 Uhr <b>Ausrollen</b> 2-3,5 h	
14:00 - 17:00 Uhr <b>profiliertes Gelände</b> 2,5-4 h	17:15 - 18:15 Uhr <b>freies Schwimmen</b> optional	15:00 - 17:00 Uhr <b>Radfahren optional</b> 1-2,5 h, lockeres Ausrollen	17:00 - 18:00 Uhr <b>Freiwasserschwimmen optional</b> mit Guide für Tipps und Hinweise	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Mobility</b>	
17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Mobility</b> alternativ freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	17:15 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b>	
20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>			20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	
20:30 - 21:15 Uhr <b>Abendprogramm</b>	20:30 - 21:15 Uhr <b>Abendprogramm</b>				20:30 - 21:15 Uhr <b>Abschlussabend</b>	