

# 1. WOCHE

09. April - 15. April 2022 (14/15.KW)



SAMSTAG 09.04.	SONNTAG 10.04.	MONTAG 11.04.	DIENSTAG 12.04.	MITTWOCH 13.04.	DONNERSTAG 14.04.	FREITAG 15.04.
 17:00 - 17:45 Uhr Einschwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr Technik + GA	 07:30 - 08:10 Uhr Lockerer Morgenlauf	 07:30 - 08:30 Uhr Technik + GA1	 11:00 - 12:00 Uhr Freiwasser/ Neo	 07:30 - 08:30 Uhr Tempo	 07:30 - 08:30 Uhr GA
 20:30 - 21:15 Uhr Begrüßung + Besprechung	 10:30 - 13:30 Uhr Fahrsicherheit + Einrollen	 10:30 - 13:30 Uhr GA1 * Technik	 10:30 - 14:00 Uhr GA1	 17:30 - 18:00 Uhr (Roll-) Wenden- Workshop	 10:30 - 14:00 Uhr Multi-Koppeltraninig	 10:30 - 14:00 Uhr GA1
	 17:00 - 17:30 Uhr Athletik	 13:30 - 14:00 Uhr Koppeln	 16:30 - 17:50 Uhr Küstenklassiker	 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	 17:30 - 18:00 Uhr Mobility	 17:30 - 18:00 Uhr Athletik
	 20:15 - 20:30 Uhr Campinfo	 17:30 - 18:00 Uhr Mobility	 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info		 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info
	 20:30 - 20:45 Uhr Vortrag Hygiene im Camp	 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	 20:30 - 21:00 Uhr Vortrag Trainingsbereiche			 20:30 - 21:00 Uhr Vortrag Einführung NIRS

## 2. WOCH

16. April – 22. April 2022 (15/16.KW)



SAMSTAG 16.04.	SONNTAG 17.04.	MONTAG 18.04.	DIENSTAG 19.04.	MITTWOCH 20.04.	DONNERSTAG 21.04.	FREITAG 22.04.
11:00 – 12:30 Uhr <b>Neo-Testschwimmen</b>	07:30 – 08:30 Uhr <b>Technik + GA1</b>	07:30 – 08:10 Uhr <b>GA + Technik</b>	07:30 – 08:30 Uhr <b>GA1 + Lagen</b>	11:00 – 11:30 Uhr <b>Freiwasser/ Neo</b>	09:30 – 15:30 Uhr <b>Königsetappe</b> 4-6h in den verschiedenen LK's	07:30 – 08:10 Uhr <b>Abschlusslauf</b> oder optional Schwimmen
20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	10:30 – 14:00 Uhr <b>GA1 + AKT</b>	10:30 – 14:30 Uhr <b>GA1</b>	10:30 – 14:30 Uhr <b>GA1</b>	20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	17:00 – 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>	10:30 – 13:00 Uhr <b>Coffeegrind</b>
	14:00 – 14:30 Uhr <b>Koppeln</b>	17:00 – 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>	14:30 – 15:10 Uhr <b>Koppeln</b>	20:30 – 21:15 Uhr <b>Vortrag</b>		17:30 – 18:00 Uhr <b>Athletik</b>
	17:30 – 18:00 Uhr <b>Athletik</b>	20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	17:30 – 18:00 Uhr <b>Mobility</b>		20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>	20:15 – 21:00 Uhr <b>Abschlussabend</b>
	20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>		20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b>			