

































1. WOCHE

26. März - 01. April 2022 (12/13.KW)



SAMSTAG 26.03.	SONNTAG 27.03.	MONTAG 28.03.	DIENSTAG 29.03.	MITTWOCH 30.03.	DONNERSTAG 31.03.	FREITAG 01.04.
<p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr Camp-Info + Begrüßungsabend</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen mit Trainer Schwerpunkt Koordination</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr Einrollen + Fahrsicherheitstraining Fahrsicherheitstraining + 2h GA1</p> <p> 16:15 - 17:00 Uhr Allg. Athletik Stabi/Mobi/Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag Thema nach TN Auswahl</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Koordination/Technik Lauf-ABC / Koordination / kurze Steigerungen</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr Rad GA / TF Trittfrequenz-Spielchen eingebaut</p> <p> 13:30 - 13:50 Uhr Koppellauf Entspannt im GA</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optional Freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen mit Trainer Schwerpunkt Schnelligkeit/Schnelligkeitsausdauer</p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr Rad GA Radausfahrt im GA1 - HM eingebaut?!</p> <p> 16:15 - 17:00 Uhr Rumpfkraft/Dehnen Rumpfkraft + Dehnen (Am Strand?)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optional Freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag</p>	<p> Ganztätig Rest</p> <p> 10:00 - 10:45 Uhr Freiwasser Freiwasser/Starts etc.</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen mit Trainer Schwerpunkt WK-Spez Serien</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr Koppeltraining Multi-Koppeleinheit - 3x(20-25km Rad + 3-4km Lauf)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optional Freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Trail-Lauf Leichter Traillauf</p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr Rad GA GA1</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobi/Dehnen Mobi/Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optional Freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>

2. WOCH

02. April - 08. April 2022 (13/14.KW)



SAMSTAG 02.04.	SONNTAG 03.04.	MONTAG 04.04.	DIENSTAG 05.04.	MITTWOCH 06.04.	DONNERSTAG 07.04.	FREITAG 08.04.
<p> Ganztätig Workshop/ Videoanalysen Thema abstimmen lassen zu Beginn des Camp?</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Mit Trainer?! lockere Serien/Koord.</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> Ganztätig Rest</p>	<p> 07:30 - 08:45 Uhr Leuchtturmlauf Lauf auf den Leuchtturm Faro de Capdepera</p> <p> 12:00 - 15:00 Uhr Radfahren GA</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optionales freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Koord/Strand Koordinataion/Schnelligkeit Strand</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr Intervalle Radbahn Sineu?</p> <p> 14:00 - 14:30 Uhr Koppellauf zügig 10-15min zügig Anlaufen + Rest locker auslaufen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Mit Trainer Schwerpunkt WK-Nahe Serien</p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr GA Easy</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobi/Dehnen Mobilisation + Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optionales freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag Thema nach TN Auswahl</p>	<p> 10:00 - 10:45 Uhr Freiwasser Freiwasser + WK Simulation</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 09:30 - 15:00 Uhr Königsetappe Königsetappe</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Optional freies Schwimmen Ohne Trainer</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Mit Trainer Tria-Spez?!</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr Ausrollen Ausrollen mit Cappuchino Stopp</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Abschlusschwimmen Entspannter Ausklang</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr Camp-Info + Abschlussabend</p>