

1. WOCHE

23. April - 29. April 2022 (16/17.KW)



SAMSTAG 23.04.	SONNTAG 24.04.	MONTAG 25.04.	DIENSTAG 26.04.	MITTWOCH 27.04.	DONNERSTAG 28.04.	FREITAG 29.04.
17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen 07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC / Aktivierung alternativ Schwimmen 10:30 - 12:00 Uhr Fahrsicherheitstraining Guides 14:00 - 15:30 Uhr Einrollen 1-2 h 17:00 - 18:00 Uhr Athletik/Mobility/ Regeneration 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Lauf 07:45 - 08:15 Uhr KH-verarmter Lauf 20-30, alternativ Schwimmen 10:30 - 14:00 Uhr hügelige Ausfahrt 3-4 h 17:00 - 18:00 Uhr Schwimmen 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info 20:30 - 21:15 Uhr Abendprogramm	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen 07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC / Aktivierung alternativ Schwimmen 10:30 - 13:30 Uhr flache Ausfahrt 2-3,5 h 13:30 - 14:15 Uhr Koppellauf 20-60 min 17:00 - 18:00 Uhr Mobility 17:15 - 18:00 Uhr alternativ freies Schwimmen 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info 20:30 - 21:15 Uhr Abendprogramm	Ganztätig Ruhetag 16:00 - 17:00 Uhr Mobility 17:00 - 18:00 Uhr Freiwasserschwimmen optional mit Guide für Tipps und Hinweise 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen 07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC/Aktivierung alternativ Schwimmen 10:30 - 11:30 Uhr Intervalle 45-75 min 15:00 - 17:30 Uhr flache Ausfahrt 2-3,5 h 17:30 - 18:30 Uhr Schwimmen 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info 20:30 - 21:15 Uhr Abendprogramm	07:30 - 08:30 Uhr freies Schwimmen 10:30 - 14:30 Uhr Schwerpunkt-Radeinheit 3-5 h 17:00 - 18:00 Uhr alternativ freies Schwimmen 17:15 - 18:15 Uhr Mobility & Regeneration 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info

powered by



2. WOCHE

30. April - 06. Mai 2022 (17/18.KW)



SAMSTAG 30.04.	SONNTAG 01.05.	MONTAG 02.05.	DIENSTAG 03.05.	MITTWOCH 04.05.	DONNERSTAG 05.05.	FREITAG 06.05.
Ganztätig Ruhetag	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr Swim optional	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen	Ganztätig Ruhetag	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen	07:30 - 08:30 Uhr Swim alternativ Laufen
10:30 - 15:30 Uhr Workshop optional	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC alternativ Schwimmen	07:45 - 08:15 Uhr Nüchternlauf	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC 30-45 min, alternativ Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr Freiwasserschwimmen optional mit Guide für Tipps und Hinweise	07:45 - 08:15 Uhr KH-verarmerter Lauf vor dem Frühstück 20-30 min, alternativ Schwimmen	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC alternativ Schwimmen
17:00 - 18:00 Uhr Mobility optional	10:30 - 11:15 Uhr Koordination, Technik 30-45 min	14:00 - 17:00 Uhr profiliertes Gelände 3-5 h	10:30 - 12:00 Uhr Leuchtturm-Lauf langer Lauf	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	10:30 - 15:30 Uhr Königsetappe 3,5-5,5 h	10:30 - 13:00 Uhr Ausrollen 2-3,5 h
17:15 - 18:00 Uhr alternativ freies Schwimmen	14:00 - 17:00 Uhr profiliertes Gelände 2,5-4 h	17:15 - 18:15 Uhr freies Schwimmen optional	15:00 - 17:00 Uhr Radfahren optional 1-2,5 h, lockeres Ausrollen	17:00 - 18:00 Uhr Athletic Training optional	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr Mobility
20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:30 - 18:30 Uhr Mobility alternativ freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	17:15 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:15 - 18:00 Uhr freies Schwimmen
	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info		20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info
	20:30 - 21:15 Uhr Abendprogramm	20:30 - 21:15 Uhr Abendprogramm				20:30 - 21:15 Uhr Abschlussabend

powered by

