1. WOCHE

20. April - 26. April 2024 (16/17.KW)

SAMSTAG 20.04.	SONNTAG 21.04.	MONTAG 22.04.	DIENSTAG 23.04.	MITTWOCH 24.04.	DONNERSTAG 25.04.	FREITAG 26.04.
16:00 - 16:45 Uhr **Ankommen im TL** freies Training	07:15 - 08:30 Uhr **Schwimmen** Technikarbeit	07:15 - 08:15 Uhr **Wassergefühl + Sprints** Technikverbesserung + Motorik	07:30 - 08:30 Uhr **Technik +GA1** Koordination + Plyometrie	Ganztägig **Rest**	07:30 - 08:30 Uhr **Technik + Fahrtspiel** Plyometrie, Tempo-Wechsel (niveauangepasst)	07:15 - 08:15 Uhr **Technik + Intervalle** saubere Technik + Intensität
20:15 - 21:15 Uhr **Begrüßungsabend**	10:30 - 13:00 Uhr **Fahrsicherheitstraining** inkls. Kurven- und Schalttechnik	10:30 - 13:30 Uhr **LIT/Ga1 + Sprints** TF-Übungen + kurze Ortsschildersprints	10:30 - 14:00 Uhr **Ga1: fach bis bergig** 3-4h: Ga1 bis Ga2dauer im bergigen Gelände	10:30 - 12:00 Uhr **Neo-Schwimmen** Orientierung + Starts + Wasserschatten	10:30 - 12:30 Uhr **Multikoppeltraining** Ga1-WSA+ Fokus auf Wechsel angepasst an Distanz	10:30 - 14:00 Uhr **Kraft am Berg** 3-4h: Ga1/K3 Training niveauangepasst
	15:15 - 15:45 Uhr **Core + Hips**	13:30 - 14:00 Uhr **Koppellauf** ganz easy	15:00 - 16:00 Uhr **Technik + Tempo** Technikvertiefung unter leichter Belastung	14:00 - 15:00 Uhr **Workshop** Themen werden zur Wahl gestellt	14:45 - 15:45 Uhr **Ga1+Technik** Fokus auf saubere Technik	15:00 - 16:00 Uhr **freies Training**
	16:00 - 17:00 Uhr **freies Training**	15:00 - 16:00 Uhr **freies Training**	16:30 - 17:00 Uhr **Mobility + Relaxation** Einleuten des Erholungstages	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP	16:30 - 17:00 Uhr **Core + Mobility**	16:30 - 17:00 Uhr **Mobility + Relaxation** Einleuten des Erholungstages
	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	16:30 - 17:00 Uhr **Core + Mobility**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP		20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP
	20:30 - 21:00 Uhr **Vortrag Ernährung und Trainingsteuerung im Trainingslager**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP	20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag: Do the basics right - How to Tri**			

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

www.hannes-hawaii-tours.de/camps/

2. WOCHE

27. April - 03. Mai 2024 (17/18.KW)

SAMSTAG 27.04.	SONNTAG 28.04.	MONTAG 29.04.	DIENSTAG 30.04.	MITTWOCH 01.05.	DONNERSTAG 02.05.	FREITAG 03.05.
Ganztägig **Rest** 16:00 - 17:00 Uhr **Ga1+Technik** Alternativ: Lauf unter Anleitung 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP 20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag: Anforderungsprofil Schwimmen im Triathlon**	07:30 - 08:30 Uhr **Ga1 + Steigerungen** Steigerungsläufe + Bewegungsqualität 10:30 - 13:30 Uhr **Ga1 + leichte Intervalle** Fatmax/ Ga2dauer Intervalle 15:00 - 15:45 Uhr **Core + Hips** 16:00 - 17:00 Uhr **freies Training** 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP	07:15 - 08:15 Uhr **Technik + neg. Splits** technisch sauberes Schwimmen in WSA 10:30 - 14:30 Uhr **Ga2 Intervalle** 3-4h je nach LK mit Belastungen im SwSp 15:00 - 16:00 Uhr **freies Training** 16:30 - 17:00 Uhr **Core + Mobility** 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP	07:30 - 08:30 Uhr **Tempoarbeit** Kurze Intervalle im EB 10:30 - 14:30 Uhr **Kraft am Berg** 3-4h: Ga1/K3 Training niveauangepasst 15:00 - 16:00 Uhr **freies Training** 16:30 - 17:00 Uhr **Mobility + Relaxation** Einleuten des Erholungstages 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP	10:30 - 11:30 Uhr **Neoschwimmen** 60-90min Vertiefung der Freiwasserskills 14:00 - 15:00 Uhr **Workshop** Themen werden zur Wahl gestellt 15:00 - 16:00 Uhr **freies Training** alternativ social Run 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP 20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag**	09:30 - 14:30 Uhr **Königsetappe** 5-6h niveauangepasst 16:00 - 17:00 Uhr **freies Training** alternativ Mobility 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** Wetter/Strecke/TP	07:30 - 08:30 Uhr **Social Run** Alternativ lockeres Schwimmen 10:30 - 13:30 Uhr **Kaffee-Kuchen Ausflug** easy Ride zum quatschen und lachen 16:00 - 17:00 Uhr **freies Training** 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info** 20:30 - 21:30 Uhr **Abschlussabend / Party**

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me