1. WOCHE

23. März - 29. März 2024 (12/13.KW)



SAMSTAG 23.03. SONNTAG 24.03.		MONTAG 25.03.		DIENSTAG 26.03.		MITTWOCH 27.03.		DONNERSTAG 28.03.		FREITAG 29.03.	
Freies Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr Technik & Ga1 60 min. angeleitetes	07:30 - 08:30 Uhr Ga1 60 min. angeleitetes	<u>3.</u>	07:30 - 08:30 Uhr Ga1 60 min. angeleitetes	Ē	Ganztägig BIA-Messung Möglichkeit zur	2.	07:30 - 08:30 Uhr Ga1+2 60 min. angeleitetes	3.	07:30 - 08:30 Uhr Ga1 60 min. angeleitetes	
-	Techniktraining im Ga1 je nach Niveau	Schwimmtraining je nach Niveau		Schwimmtraining je nach Niveau		Messung der individuellen Körperzsuammensetzun		Schwimmtraining je nach Niveau		Schwimmtraining je nach Niveau	
್	10:00 - 11:00 Uhr Radsicherheit & Techniktraining	10:30 - 14:30 Uhr Ga1-Runde 3-4h Runde je nach Niveau	್	10:30 - 13:30 Uhr Kraftausdauer-Intervalle am Berg	•	g 12:00 - 13:00 Uhr	್	10:00 - 15:00 Uhr lange Ga1-Runde 4-6h Runde im Ga1	2018K	11:00 - 14:00 Uhr Koppeltraining 1,5 - 2h Koppeltraining	
	Fahrtechnik in Parkour üben	im Ga1 17:00 - 18:00 Uhr		2,5 - 3h Einheit inkl. KA- Intervalle	3.	Freiwasser Starts und Orientierung im Freiwasser üben	3.	15:00 - 15:45 Uhr Koppellauf		Rad/Lauf 17:00 - 18:00 Uhr	
್	11:00 - 13:00 Uhr einrollen im Ga1 erste Runde in	Freies Schwimmen 17:15 - 18:00 Uhr	3	16:00 - 16:45 Uhr Ga1 angeleiteter Ga1-Lauf mit	-አ	16:00 - 17:00 Uhr Athletik		Koppellauf in jeweiligen Gruppen	<u>3.</u>	Freies Schwimmen 20:00 - 21:00 Uhr	
	entsprechenden Gruppen	Ga1 Ga1-Lauf	•	Auflockerungen	••	angeleitetes Athletiktraining	3.	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	Ē	Vortrag Fachvortrag	
2.	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info	Ê	20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info Camp-Info	Ē	20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info+Fachvortrag	Ē	20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info			
	20:00 - 21:15 Uhr Camp-Info & Vortrag	Camp-Info				Camp-Infos+Fachvortrag		Camp-Infos			



2. WOCHE

30. März - 05. April 2024 (13/14.KW)



SAMSTAG 30.03.		SONNTAG 31.03.		MONTAG 01.04.		DIENSTAG 02.04.		MITTWOCH 03.04.		DONNERSTAG 04.04.		FREITAG 05.04.	
٠,	13:00 - 14:00 Uhr Athletik	-3°-		<u>3.</u>	07:30 - 08:30 Uhr Ga1+2	<u>3.</u>	07:30 - 08:30 Uhr Ga1	Zz	Ganztägig Ruhetag	3.	07:30 - 08:30 Uhr Freies Schwimmen	3.	07:30 - 08:30 Uhr Freies Schwimmen
	60 min. angeleitetes Athletiktraining 17:00 - 18:00 Uhr	૾ૢૼ૽	gemeinsamer längerer Lauf 10:30 – 14:30 Uhr Ga1-Runde		60 min. angeleitetes Schwimmtraining je nach Niveau		60 min. angeleitetes Schwimmtraining je nach Niveau	<u>3.</u>	12:00 - 13:00 Uhr Freiwasser Starts und Orientierung	್	09:30 - 15:30 Uhr Königsetappe 5 - 6h Ga1	્	11:00 - 13:00 Uhr Abschlussrunde 2 - 3h lockere Runde
3.	Ga1 angeleitetes Schwimmtraining je nach	رڪ	3 - 4h Runde 20:00 - 21:00 Uhr	ోం	10:30 - 13:30 Uhr Kraftausdauer- Intervalle am Berg	ో	10:30 - 14:30 Uhr Ga1-Runde 3-4h Tour im Ga1		im Freiwasser üben 17:00 - 18:00 Uhr	3	16:00 - 16:20 Uhr Koppellauf	3.	17:00 - 18:00 Uhr Ga1
رچا	Niveau 20:00 - 20:15 Uhr	Ē	Camp-Info+Q&A Camp-Infos+Q&A		2,5 - 3h Einheit inkl. KA- Intervalle	3.	16:00 - 17:00 Uhr Ga1	坐	Freies Schwimmen 17:15 - 18:15 Uhr		Koppellauf in jeweiligen Gruppen		60 min. angeleitetes Schwimmtraining je nach Niveau
Ē	Camp-Info Camp-Infos			3.	17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen		angeleiteter Ga1-Lauf mit Auflockerungen	<i>'</i> \	Athletik angeleitetes Athletiktraining	Ē	20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info Camp-Infos	Ê	20:00 - 21:30 Uhr Abschlussabend
				Ê	20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info Camp-Infos	Ē	20:00 - 21:00 Uhr Camp-Info Fachvortrag	Ē	20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info Camp-Infos				bunter Abend

