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.
15:00 – 15:45 Uhr **Einschwimmen** 20:30 – 21:15 Uhr **Begrüßung + Besprechung**	07:30 – 08:30 Uhr **Technik + GA** 10:30 – 13:30 Uhr **Fahrsicherheit + Einrollen** 17:00 – 17:30 Uhr **Athletik** 20:15 – 20:30 Uhr **Campinfo** 20:30 – 20:45 Uhr **Vortrag Hygiene im Camp**	07:30 – 08:10 Uhr **Lockerer Morgenlauf** 10:30 – 13:30 Uhr **GA1 * Technik** 13:30 – 14:00 Uhr **Koppeln** 17:30 – 18:00 Uhr **Mobility** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info**	07:30 – 08:30 Uhr **Technik + GA1** 10:30 – 14:00 Uhr **GA1** 16:30 – 17:50 Uhr **Küstenklassiker** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info** 20:30 – 21:00 Uhr **Vortrag Trainingsbereiche**	11:00 – 12:00 Uhr **Freiwasser/ Neo** 16:00 – 16:30 Uhr **(Roll-) Wenden-Workshop** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info**	07:30 – 08:30 Uhr **Tempo** 10:30 – 14:00 Uhr **Multi-Koppeltraninig** 17:30 – 18:00 Uhr **Mobility** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info**	07:30 – 08:30 Uhr **GA** 10:30 – 14:00 Uhr **GA1** 17:30 – 18:00 Uhr **Athletik** 20:15 – 20:30 Uhr **Camp-Info** 20:30 – 21:00 Uhr **Vortrag Einführung NIRS**

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me

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.
11:00 - 12:30 Uhr **Freiwasser/ Neo**	07:30 - 08:30 Uhr **Technik + GA1**	07:30 - 08:10 Uhr **GA + Technik**	07:30 - 08:30 Uhr **GA1 + Lagen**	11:00 - 11:30 Uhr **Freiwasser/ Neo**	09:30 - 15:30 Uhr **Königsetappe** 4-6h in den verschiedenen LK´s	07:30 - 08:10 Uhr **Abschlusslauf** oder optional Schwimmen
20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	10:30 - 14:00 Uhr **GA1 + AKT**	10:30 - 14:30 Uhr **GA1**	10:30 - 14:30 Uhr **GA1**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	16:00 - 17:00 Uhr **Freies Schwimmen**	10:30 - 13:00 Uhr **Coffeegrind**
	14:00 - 14:30 Uhr **Koppeln**	16:00 - 17:00 Uhr **Freies Schwimmen**	14:30 - 15:10 Uhr **Koppeln**	20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	17:30 - 18:00 Uhr **Athletik**
	17:30 - 18:00 Uhr **Athletik**	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	17:30 - 18:00 Uhr **Mobility**			20:15 - 21:00 Uhr **Abschlussabend**
	20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**		20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**			

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me