

# 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.
07:30 - 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen	Ganztägig <b>Rest</b>	07:30 - 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen
20:15 - 21:30 Uhr <b>Begrüßungsabend</b> Begrüßung & Campinfo	11:00 - 14:00 Uhr <b>geführte Radtour</b> flache GA1 Tour 120-180min	07:45 - 08:45 Uhr <b>Lauf ABC &amp; ETL</b> Lauftechnik & ETL 60min	10:30 - 14:00 Uhr <b>geführte Radtour</b> Kraftausdauer am Anstieg 180-240min	16:15 - 17:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Stretch & Relax 30-45min	10:00 - 12:30 Uhr <b>geführte Radtour</b> flache Tour mit EB2 Intervallen 120-150min	10:00 - 15:00 Uhr <b>geführte Radtour</b> ruhige Tour mit Anstiegen 240-300min
	14:00 - 14:45 Uhr <b>Koppellauf</b> ruhiger Koppellauf 30-45min	10:30 - 14:00 Uhr <b>geführte Radtour</b> flache GA1 Tour 150-210min	17:00 - 18:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> Technik & Kraft 60min	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen	14:30 - 15:45 Uhr <b>LDL Lauf</b> LDL Lauf 60-75min	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen 60min
	17:00 - 18:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> Technik & GA2 60min	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen	20:15 - 20:30 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo	20:15 - 20:30 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo	17:00 - 18:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> Technik & GA1	17:00 - 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen 60min
	20:15 - 21:15 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo & Tipps zum Camp	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabitraining</b> Rumpfstabilität & Stretch 30-45min			20:15 - 21:15 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo / Vortrag	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabitraining</b> Rumpfstabilität & Stretch 30-45min
		20:15 - 21:15 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo / Vortrag				20:15 - 20:30 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo



## 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.
<p> Ganztägig <b>Rest</b></p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 10:30 – 14:30 Uhr <b>Mehrfachkoppeltraining</b> Mehrfachkoppeltraining Rad/ Lauf 180–240min</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> Technik &amp; GA2 60min</p> <p> 20:15 – 21:15 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo / Vortrag</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> Technik &amp; Kraft 60min</p> <p> 10:00 – 16:00 Uhr <b>geführte Radtour</b> Königsetappe mit Anstiegen 300–360min</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 10:00 – 12:30 Uhr <b>geführte Radtour</b> flache GA1 Tour 120–150min</p> <p> 14:30 – 16:00 Uhr <b>LDL Lauf</b> LDL Lauf 80–90min</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 17:15 – 18:00 Uhr <b>Stabilitraining</b> Rumpfstabilität &amp; Stretch 30–45min</p> <p> 20:15 – 21:15 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo / Vortrag</p>	<p> Ganztägig <b>Rest</b></p> <p> 16:45 – 17:30 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> Freiwasserschwimmen 30–45min</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 07:45 – 08:45 Uhr <b>Lauf ABC &amp; ETL</b> Lauftechnik &amp; ETL 60min</p> <p> 10:30 – 15:30 Uhr <b>geführte Radtour</b> ruhige Tour 240–300min</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> Technik &amp; GA1</p> <p> 20:15 – 21:15 Uhr <b>Campinfo</b> Campinfo / Vortrag</p>	<p> 07:30 – 08:30 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 10:30 – 13:00 Uhr <b>geführte Radtour</b> flache GA1 Tour 120–150min</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr <b>freies schwimmen</b> freies Schwimmen</p> <p> 17:15 – 18:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Stretch &amp; Relax 30–45min</p> <p> 20:15 – 21:15 Uhr <b>Abschlussabend</b> Abschlussabend</p>