

1. WOCHE

06. April - 12. April 2024 (14/15.KW)



SAMSTAG 06.04.	SONNTAG 07.04.	MONTAG 08.04.	DIENSTAG 09.04.	MITTWOCH 10.04.	DONNERSTAG 11.04.	FREITAG 12.04.
16:00 - 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe A Schwimmen	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe B	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe A	Ganztägig Ruhetag	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe B	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe A
20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Begrüßungsabend	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC/Aktivierung Gruppe B Laufen	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC/Aktivierung Gruppe A	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC/Aktivierung Gruppe B (Programm im Sand)	10:00 - 10:45 Uhr Freiwasser Freiwasser (je nach Wetter/Temparatur)	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC/Aktivierung Gruppe A (Programm im Sand)	07:45 - 08:30 Uhr Lauf-ABC / Aktivierung Gruppe B
	10:30 - 12:30 Uhr Fahrsicherheitstraining / Einrollen Fahrsicherheitstraining + ca. 2h Ausfahrt	10:30 - 13:30 Uhr Rad GA GA1-Ausfahrt	10:30 - 14:00 Uhr Rad Int. Schwellenintervalle	16:00 - 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen	10:30 - 15:00 Uhr Rad GA1 Radrunde GA1 / wellig/bergig	10:30 - 14:30 Uhr Multi-Koppel Multikoppel 3-4 Durchgänge 20km Rad / 2km Laufen mit WK-Intensitäten
	16:00 - 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen	13:30 - 13:45 Uhr Koppellauf kurz Ankoppeln (5min zügig / Rest locker)	16:00 - 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	16:00 - 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen	16:00 - 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen
	16:15 - 16:45 Uhr Mobi/Dehnen Regeneratives Mobilisieren/Dehnen	16:00 - 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen	16:30 - 17:15 Uhr Stabi/Mobi Stabi+Mobi/Dehnen	20:30 - 21:15 Uhr Vortrag Vortrag / Thema nach Wahl	16:30 - 17:00 Uhr Mobi/Dehnen Mobi/Dehnen	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info
	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info		20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	



2. WOCH

13. April – 19. April 2024 (15/16.KW)



SAMSTAG 13.04.	SONNTAG 14.04.	MONTAG 15.04.	DIENSTAG 16.04.	MITTWOCH 17.04.	DONNERSTAG 18.04.	FREITAG 19.04.
Ganztägig Ruhetag 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	07:45 – 08:15 Uhr Mobi/Yoga Yoga/Mobi 11:00 – 12:15 Uhr Lauf Intervalle Laufen Intervalle / Hill-Reps 14:30 – 16:30 Uhr Radfahren locker Ausrollen 16:00 – 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Vortrag / Thema nach Wahl	07:30 – 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe B 07:45 – 08:30 Uhr Lauf-ABC/Aktivierung Gruppe A 10:30 – 14:00 Uhr Radfahren Radausfahrt im GA1 14:00 – 14:30 Uhr Koppellauf Lockerer Koppellauf im GA1 16:00 – 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	07:30 – 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe A 07:45 – 08:30 Uhr Lauf-ABC / Aktivierung Gruppe B 10:30 – 14:30 Uhr Radfahren KA Intervalle 16:00 – 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen 16:30 – 17:15 Uhr Stabi/Mobi Stabi + Mobi/Dehnen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Vortrag – Thema nach Wahl	Ganztägig Ruhetag 10:00 – 10:45 Uhr Freiwasser Freiwasser (je nach Wetter/ Temperatur) 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	09:30 – 15:30 Uhr Königsetappe Königsetappe 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info	07:30 – 08:30 Uhr Schwimmen Gruppe B 07:45 – 08:30 Uhr Lauf-ABC / Aktivierung Gruppe A 10:30 – 12:30 Uhr Radfahren Ausrollen 16:00 – 17:00 Uhr Freies Schwimmen Freies Schwimmen 16:15 – 16:45 Uhr Mobi Mobi/Dehnen 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Inf Camp-Info 20:30 – 21:30 Uhr Abschlussabend Abschlussabend