





















































1. WOCHE

26. März - 01. April 2022 (12/13.KW)

SAMSTAG 26.03.	SONNTAG 27.03.	MONTAG 28.03.	DIENSTAG 29.03.	MITTWOCH 30.03.	DONNERSTAG 31.03.	FREITAG 01.04.
<p> 08:00 - 19:00 Uhr individuelle Anreise individuelle unterschiedliche Anreise der Teilnehmer</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr Begrüßung und Teamvorstellung Begrüßung, Teamvorstellung und Ausblick auf die nächsten Tage</p>	<p> 07:15 - 07:45 Uhr Morgenaktivierung Mischung aus Lauf-, Prehab- und Yogaelementen</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr Fahrsicherheitstraining und GA1 Ausfahrt 2-3 Stunden Radfahrt locker</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr geleitetes Schwimmtraining in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info ca. 15-30 min Programm nächster Tag und Ausblick</p>	<p> 09:30 - 12:30 Uhr GA1 und Intervalle am Berg ca. 180-270 Minuten in unterschiedlichen Gruppen</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr GA1 Lauf + Technik ca. 45-60 min</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr Dehnen & Mobilisieren ca. 30-45</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 12:00 - 13:00 Uhr Pool oder Freiwasser in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr Workshop Bekanntgabe Thema vor Ort</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr Dehnen & Stabilisieren ca. 45-60 min</p> <p> 20:15 - 21:30 Uhr Camp-info + Fachvortrag ca. 75 - 90 min</p>	<p> 10:00 - 12:30 Uhr GA1 + Motorik und Tritttechnik ca. 150 - 210 min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr GA1 + NI-Läufe/ Intervalle NI-Läufe/Intervalle</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr Dehnen & Mobilisieren ca. 45-60 min</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 07:15 - 07:45 Uhr Morgenaktivierung Mischung aus Lauf-, Prehab- und Dehnelementen ca. 30-45 min</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr Koppel- und Wechseltraining ca. 120-150 min alternativ Radintervalle</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr Schwimmtraining in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 21:30 Uhr Camp-Info + Fachvortrag ca. 75 - 90 min</p>	<p> 09:00 - 13:00 Uhr Königsetappe kontrollierte lange Radausfahrt mit Verpflegungspausen ca. 250-420 min je nach Gruppe</p> <p> 13:00 - 13:15 Uhr Laufen optional freie Zeiteinteilung nach dem Radfahren</p> <p> 18:00 - 18:30 Uhr Dehnen & Lockern ca. 30-45 min</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>

2. WOCH

02. April - 08. April 2022 (13/14.KW)

SAMSTAG 02.04.	SONNTAG 03.04.	MONTAG 04.04.	DIENSTAG 05.04.	MITTWOCH 06.04.	DONNERSTAG 07.04.	FREITAG 08.04.
<p> 14:00 - 15:00 Uhr Schwimmtraining optional oder Ruhe in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr Dehnen & Stabilisieren ca. 30-45 min</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info & Begrüßung Ausblick nächster Tag und Begrüßung der neuen Teilnehmer</p>	<p> 07:15 - 07:45 Uhr Morgenaktivierung Mischung aus Lauf-, Prehab- und Dehnelementen ca. 30-45 min</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr GA1 + Motorik & Tritttechnik ca. 150-210min für Neuankömmlinge zusätzlich noch Fahrsicherheitstraining</p> <p> 17:00 - 17:50 Uhr GA1 Lauf + Technik und Frequenzschulung ca. 50-70 Minuten</p> <p> 20:15 - 21:30 Uhr Camp-Info + Fachvortrag ca. 75-90 min</p>	<p> 09:30 - 12:30 Uhr GA1 und Intervalle am Berg ca. 180-270 Minuten in unterschiedlichen Gruppen</p> <p> 16:15 - 17:05 Uhr Tempowechsellauf + Motorik ca. 50-60 min</p> <p> 17:30 - 18:00 Uhr Dehnen & Mobilisieren ca- 30-45</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 12:00 - 13:00 Uhr Pool oder Freiwasser in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr Workshop ca. 45-60 min</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr Dehnen & Stabilisieren ca 45-60 min</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr Camp-info + Fachvortrag ca. 60 - 90 min</p>	<p> 07:15 - 07:45 Uhr Morgenaktivierung Mischung aus Lauf-, Prehab- und Dehnelementen ca. 30-45 min</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr Koppel- und Wechseltraining ca. 120-150 min alternativ Radintervalle</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr Schwimmtraining in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 09:00 - 13:00 Uhr Königsetappe kontrollierte lange Radausfahrt mit Verpflegungspausen ca. 250-420 min je nach Gruppe</p> <p> 13:00 - 13:15 Uhr Laufen optional freie Zeiteinteilung nach dem Radfahren</p> <p> 18:00 - 18:30 Uhr Dehnen & Lockern ca. 30-45 min</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 10:00 - 11:30 Uhr regenerative Ausfahrt locker ausrollen mit Kaffeepause ca. 90-150 min</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr Schwimmtraining in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 21:00 Uhr Camp-Info open end</p>