



















































1. WOCH

11. Februar - 17. Februar 2022 (06/07.KW)

FREITAG 11.02.	SAMSTAG 12.02.	SONNTAG 13.02.	MONTAG 14.02.	DIENSTAG 15.02.	MITTWOCH 16.02.	DONNERSTAG 17.02.
<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 ca 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> 10:00 - 13:00 Uhr GA1 und Intervalle am Berg circa 180 - 270 Minuten in unterschiedlichen Gruppen</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr GA1 Lauf + Technik ca 60 -70 min im Anschluss Dehnen und Lockerung</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 12:00 - 12:45 Uhr Dehnen + Stabilisieren + Schwimm-Prehab ca. 45-60min</p> <p> 13:00 - 14:00 Uhr Pool oder Freiwasser in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr Workshop Bekanntgabe Thema vor Ort</p> <p> 20:15 - 21:30 Uhr Camp-Info + Fachvortrag ca. 75-90 min</p>	<p> 09:30 - 12:30 Uhr GA1 + Motorik und Tritttechnik ca. 180 - 240 min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr GA1 + NI-Läufe/Intervalle NI-Läufe und Intervalle</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr Dehnen & Mobilisieren ca. 45-60 min</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp Info ca. 15-30 min Programm nächster Tag und Ausblick</p>	<p> 07:15 - 07:45 Uhr Morgenaktivierung Mischung aus Lauf-, Prehab- und Dehnelementen ca. 30-45 min</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr Koppel- und Wechseltraining ca. 120-150 min alternativ Radintervalle</p> <p> 15:00 - 17:00 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 Ausfahrt mit Verpflegungspausen ca. 240-360 min je nach Gruppe</p> <p> 13:00 - 13:15 Uhr Laufen optionale 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

18. Februar - 24. Februar 2022 (07/08.KW)

FREITAG 18.02.	SAMSTAG 19.02.	SONNTAG 20.02.	MONTAG 21.02.	DIENSTAG 22.02.	MITTWOCH 23.02.	DONNERSTAG 24.02.
<p> 15:00 - 16:00 Uhr Schwimmtraining Optional oder Ruhe in verschiedenen Niveaugruppen</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 und Tritttechnik ca. 150-210min</p> <p> 16:45 - 17:30 Uhr GA1 Lauf+ Technik ca 45-60 min</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 09:00 - 12:30 Uhr GA1 Und Intervalle am Berg ca. 210-300 Minuten in unterschiedlichen Gruppen</p> <p> 16:15 - 17:00 Uhr Tempowechsellauf ca.45-75 min</p> <p> 17:30 - 18:15 Uhr Dehnen & Mobilisieren ca. 30-45 min</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Ausblick nächster Tag</p>	<p> 12:00 - 12:45 Uhr Dehnen + Stabilisieren + Schwimm-Prehab ca. 45-60min</p> <p> 13:00 - 14:00 Uhr Pool oder Freiwasser in verschiedenen Niveaugruppen</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr Workshop Bekanntgabe Thema vor Ort</p> <p> 20:15 - 21:30 Uhr Camp-Info + Fachvortrag ca. 75-90 min</p>	<p> 07:15 - 07:45 Uhr Morgenaktivierung Mischung aus Lauf-, Prehab- und Dehnelementen ca. 30-45 min</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr Koppel- und Wechseltraining ca. 120-150 min alternativ Radintervalle</p> <p> 15:00 - 17:00 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 Ausfahrt mit Verpflegungspausen ca. 240-360 min je nach Gruppe</p> <p> 13:00 - 13:15 Uhr Laufen optional nach dem Radfahren und vor dem Dehnen regenerativ traben</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 Verabschiedung open end</p>