

1. WOCHE

09. April - 15. April 2022 (14/15.KW)

SAMSTAG 09.04.	SONNTAG 10.04.	MONTAG 11.04.	DIENSTAG 12.04.	MITTWOCH 13.04.	DONNERSTAG 14.04.	FREITAG 15.04.
<p> 20:00 - 21:00 Uhr Begrüßung</p>	<p> 07:00 - 07:30 Uhr Gemeinsamer Frühsport</p> <p> 10:00 - 12:00 Uhr GA1, Technik Fahrsicherheitstraining, kurze Ausfahrt</p> <p> 14:00 - 14:45 Uhr Vorbereitung Schwimmen Mobilisation, Aktivierung</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr Technik GA 1 Training in Leistungsgruppen</p> <p> 17:30 - 18:30 Uhr Vortrag Training im Trainingscamp</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Frühsport Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 12:30 Uhr GA1 in verschiedenen Tempogruppen</p> <p> 14:00 - 14:30 Uhr DL mit motorischer Nachbereitung</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr Mobilisation Schwimmvorbereitung</p> <p> 18:00 - 19:00 Uhr Technik, GA 1 in verschiedenen Tempogruppen</p>	<p> Ganztätig Entlastungstag</p> <p> 10:00 - 10:45 Uhr Mobilisation Schwimmvorbereitung</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr Technik, GA 1 Dauer bis 2h möglich</p> <p> 14:00 - 15:00 Uhr Kurventechnik Verbesserung der Fahrtechnik</p>	<p> 10:00 - 11:30 Uhr Bahntraining Technik, Koordination, Steigerungsläufe</p> <p> 13:30 - 15:30 Uhr GA1 in verschiedenen Tempogruppen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Technik, GA 1 Aufteilung in Tempogruppen</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Frühsport Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 13:00 Uhr GA 1 längere Ausfahrt</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr Technik, GA 1 Aufteilung in Tempogruppen</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Frühsport Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 14:00 Uhr GA1/ Kraftausdauer Anfahrt zum Randa oder San Slavador, Bergintervalle</p> <p> 14:00 - 14:30 Uhr Koppellauf nach Ansage in den Radgruppen</p> <p> 18:00 - 19:30 Uhr Technik bis 90min möglich</p>

2. WOCHE

16. April - 22. April 2022 (15/16.KW)

SAMSTAG 16.04.	SONNTAG 17.04.	MONTAG 18.04.	DIENSTAG 19.04.	MITTWOCH 20.04.	DONNERSTAG 21.04.	FREITAG 22.04.
<p> Ganztätig Rest</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Frühsport Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 13:30 Uhr GA1 in verschiedenen Tempogruppen</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr Technik, GA 1 Aufteilung in Tempogruppen</p>	<p> 11:00 - 12:30 Uhr Bahntraining Lauftechnik, Intervalle GA 2</p> <p> 13:30 - 15:30 Uhr GA 1 oder GA 2 lang 1-2,5h</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr Technik, GA 1 bis 2h möglich</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Frühsport Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 14:00 Uhr GA1 lange Ausfahrt</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr Stabilisation Vorbereitung Schwimmen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Technik, GA 1 Aufteilung in Tempogruppen</p>	<p> 10:15 - 11:00 Uhr Entlastungstag Stabilisation, Vorbereitung Schwimmen</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr GA 1 bis 2h möglich</p>	<p> 09:00 - 14:00 Uhr Königsetappe 4-6h</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Frühsport Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 11:30 Uhr GA1 1,5-3h</p> <p> 15:00 - 15:30 Uhr fakultativ lockeres auslaufen</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr Ausklang Camp Schwimmen in Gruppen</p>