

# 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> 20:30 - 21:00 Uhr Begrüßung</p>	<p> 07:00 - 07:30 Uhr <b>Gemeinsamer Frühsport</b></p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr <b>GA1, Technik</b> Fahrsicherheitstraining, kurze Ausfahrt</p> <p> 14:30 - 15:00 Uhr <b>Vorbereitung Schwimmen</b> Mobilisation, Aktivierung</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr <b>Technik GA 1</b> Training in Leistungsgruppen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Vortrag</b> Training im Trainingscamp</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühsport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 12:30 Uhr <b>GA 1 Ausfahrt</b> in verschiedenen Tempogruppen</p> <p> 14:00 - 15:00 Uhr <b>Technik GA 1</b> Dauer bis 2h möglich</p> <p> 16:30 - 17:15 Uhr <b>DL mit Nachbereitung</b> mit motorischer Nachbereitung</p>	<p> 10:00 - 10:45 Uhr <b>Entlastungstag</b> Mobilisation, Schwimmvorbereitung</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr <b>Technik, GA 1</b> Dauer bis 2h möglich</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr <b>Kurventechnik</b> Verbesserung der Fahrtechnik</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühsport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 11:30 Uhr <b>Bahntraining</b> Technik, Koordination, Steigerungsläufe</p> <p> 13:00 - 15:00 Uhr <b>GA1</b> in verschiedenen Tempogruppen</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr <b>Technik GA 1</b> Aufteilung in Tempogruppen</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühsport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 14:00 Uhr <b>GA 1</b> längere Ausfahrt</p> <p> 14:00 - 14:30 Uhr <b>Koppellauf</b> nach Ansage in den Radgruppen</p> <p> 17:00 - 17:45 Uhr <b>vor dem Schwimmen</b> Mobilisation, Schwimmvorbereitung</p> <p> 18:00 - 19:30 Uhr <b>Technik GA 1</b> bis 90min möglich</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühsport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen</p> <p> 10:00 - 13:00 Uhr <b>Kraftausdauer</b> Anfahrt zum Randa oder San Salvador, Bergintervalle</p> <p> 13:00 - 13:30 Uhr <b>DL</b> nach Ansage in den Radgruppen</p> <p> 18:00 - 19:00 Uhr <b>Technik</b> Nachbereitung cool down vor Ruhetag</p>

## 2. WOCHE

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.	
	07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühspport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen	07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühspport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen	07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühspport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen	07:00 - 08:00 Uhr <b>Frühspport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen	10:00 - 10:45 Uhr <b>Entlastungstag</b> Mobilisation und Stabilisation	09:00 - 13:00 Uhr <b>Königsetappe</b> 4-6h	07:00 - 07:30 Uhr <b>Frühspport</b> Laufen mit Mobilisationsübungen
	09:30 - 12:30 Uhr <b>Bike</b> 3-4h	11:00 - 12:30 Uhr <b>Bahntraining</b> Lauftechnik, Intervalle GA 2	10:00 - 14:00 Uhr <b>GA1 lange Ausfahrt</b> in verschiedenen Tempogruppen	11:00 - 13:00 Uhr <b>GA 1</b> bis 2h Dauer möglich		09:30 - 11:00 Uhr <b>regenerativ</b> 1,5-3h	
	17:00 - 17:45 Uhr <b>Athletic Training</b>	14:00 - 16:30 Uhr <b>lang GA2 oder GA1</b> Programm nach Radgruppen aufgeteilt	14:00 - 14:30 Uhr <b>Koppellauf</b> nach Ansage in den Radgruppen	13:30 - 14:30 Uhr <b>Wechseltraining</b> Wechsel Schwimmen Rad und Rad Lauf		15:00 - 16:00 Uhr <b>Ausklang Camp</b> Schwimmen in Gruppen	
	18:00 - 19:00 Uhr <b>Technik, GA 1</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Technik, GA 1</b> in verschiedenen Leistungsgruppen	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabilisation</b> Schwimmvorbereitung			17:00 - 17:30 Uhr <b>lockeres Auslaufen</b> 30-50min	
			18:00 - 19:00 Uhr <b>Technik GA 1</b> in verschiedenen Leistungsgruppen			19:30 - 21:30 Uhr <b>Abschlussfeier</b>	