







































# 1. WOCH

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> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Welcome Abend</b> Begrüßung + Informationen zum Camp</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> geführtes Techniktraining + GA2 Programm</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Einrollrunde (2-3h)</p> <p> 14:00 - 14:45 Uhr <b>lockerer Koppellauf</b> lockerer Anschlusslauf (30-45min)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauftechnik + ETL</b> Lauftechniktraining + kurze Tempoläufe</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt (2,5-3,5h)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Rumpfstabilität</b> Stabilitraining</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> geführtes Techniktraining + KA Programm</p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> Kraftausdauer am Berg (3,0-4h)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Beweglichkeit/ Entspannung</b> Stretch &amp; Relax mit Yogaanteilen</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag</p>	<p> <b>Ganztätig Ruhetag</b></p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit + Videoaufnahmen</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Auswertung Videoaufnahmen</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 07:45 - 08:45 Uhr <b>Lauftechnik</b> Lauftechniktraining</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt mit kurzen EB2 Anteilen (2,5-3h)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> 30-45min Freiwasser</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> geführtes Techniktraining + GA1 Programm</p> <p> 10:30 - 15:30 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt (4-5h)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Rumpfstabilität</b> Stabilitraining</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Vortrag</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> <b>Ganztätig Ruhetag</b></p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Beweglichkeit/Entspannung</b> Stretch &amp; Relax mit Yogaanteilen</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> geführtes Techniktraining + GA2 Programm</p> <p> 11:00 - 15:00 Uhr <b>Mehrfachkoppeltraining</b> GA1 - GA2 Rad-Lauf-Wechseltraining</p> <p> 11:15 - 15:15 Uhr <b>Mehrfachkoppeltraining</b> GA1 - GA2 Rad-Lauf-Wechseltraining</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit + Videoaufnahmen</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 07:45 - 08:45 Uhr <b>Lauftechnik</b> Lauftechniktraining</p> <p> 10:00 - 16:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt (5-6h)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Besprechung Videoaufnahmen</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> geführtes Techniktraining + KA Programm</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt (2-2.5h)</p> <p> 14:30 - 16:00 Uhr <b>Grundlagenlauf</b> 80-90min Grundlagenlauf</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr <b>Rumpfstabilität</b> Stabilitätstraining</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Vortrag</p>	<p> <b>Ganztätig Ruhetag</b></p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> 30-45min Freiwasser</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag</p>	<p> 07:15 - 08:15 Uhr <b>Lauftechnik + ETL</b> Lauftechniktraining + kurze Tempoläufe</p> <p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 10:30 - 16:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt (4,5-5,5h)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> Besprechung Folgetag + Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Schwimmtraining</b> geführtes Techniktraining + GA1 Programm</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt (2-2.5h)</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Individuelle Schwimmmöglichkeit</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Beweglichkeit/Entspannung</b> Stretch &amp; Relax mit Yogaanteilen</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Abschlussabend</b> Abschlussbesprechung</p>