




























1. WOCHE

11. März - 17. März 2022 (10/11.KW)

FREITAG 11.03.	SAMSTAG 12.03.	SONNTAG 13.03.	MONTAG 14.03.	DIENSTAG 15.03.	MITTWOCH 16.03.	DONNERSTAG 17.03.
 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen ohne Anleitung	 07:30 - 08:30 Uhr optional	 07:30 - 08:30 Uhr optional	 07:00 - 08:00 Uhr Swim	 10:00 - 13:00 Uhr Intervalle GA2 Intervalle	 07:00 - 07:45 Uhr Run Nüchtern	 07:30 - 08:30 Uhr Swim
 20:00 - 20:30 Uhr Info-Abend	 10:30 - 13:00 Uhr Einrollen mit Radtechnik	 10:00 - 13:30 Uhr Radfahren	 11:30 - 12:30 Uhr Swim	 16:00 - 17:00 Uhr Run mit Lauf ABC	 11:00 - 15:00 Uhr Bike Lange Ausfahrt	 11:00 - 12:00 Uhr Intensiv -
	 17:00 - 18:00 Uhr Swim	 16:00 - 17:00 Uhr Run Lockerer Lauf mit Lauf ABC	 16:00 - 17:00 Uhr Athletik mit Streching -	 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend	 17:30 - 18:30 Uhr Athletic Training Streching	 14:30 - 17:00 Uhr Bike
	 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend	 17:00 - 18:00 Uhr Athletic Training	 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend		 20:00 - 21:00 Uhr Info-Abend + Vortrag Vortrag	 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend
		 20:00 - 21:00 Uhr Info-Abend + Vortrag Vortrag				

2. WOCHE

18. März - 24. März 2022 (11/12.KW)

FREITAG 18.03.	SAMSTAG 19.03.	SONNTAG 20.03.	MONTAG 21.03.	DIENSTAG 22.03.	MITTWOCH 23.03.	DONNERSTAG 24.03.
<p> 05:00 - 07:30 Uhr Ruhetag Ruhetag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Swim</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Swim</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Swim</p>	<p> 07:00 - 09:30 Uhr Ruhetag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Swim</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Swim</p>
<p> 16:00 - 17:00 Uhr Swim Techniktraining</p>	<p> 11:00 - 13:30 Uhr Koppeltraining Koppeltraining GA2</p>	<p> 10:00 - 14:40 Uhr lange GA1 Fahrt</p>	<p> 10:00 - 13:00 Uhr K3 Intervalle -</p>	<p> 11:00 - 12:30 Uhr Swim</p>	<p> 09:30 - 14:30 Uhr Königsetappe -</p>	<p> 10:30 - 13:30 Uhr Ausfahren gemeinsamen Abschluss</p>
<p> 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend</p>	<p> 16:30 - 17:30 Uhr Athletik mit Streching</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr Swim</p>	<p> 16:00 - 16:45 Uhr lockerer GA1 Lauf</p>	<p> 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr Streching</p>	<p> 16:30 - 17:30 Uhr Swim</p>
	<p> 20:00 - 21:00 Uhr Info-Abend + Vortrag Vortrag</p>	<p> 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend</p>	<p> 16:45 - 17:15 Uhr Athletic Training</p>		<p> 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend</p>	<p> 20:00 - 21:30 Uhr Abschlussabend</p>
			<p> 20:00 - 20:15 Uhr Info-Abend</p>			