














1. WOCHE

02. Juni - 08. Juni 2022 (22/23.KW)

DONNERSTAG 02.06.	FREITAG 03.06.	SAMSTAG 04.06.	SONNTAG 05.06.	MONTAG 06.06.	DIENSTAG 07.06.	MITTWOCH 08.06.
<p> 11:45 - 15:45 Uhr Anreise individuelle Anreise</p> <p> 15:00 - 17:00 Uhr GA1 Einrollen, Fahrsicherheit</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Willkommen Trainingsplan & Teamvorstellung</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr WK-Serien Übungen Wasserschatten</p> <p> 11:30 - 14:30 Uhr Wechsel, 3-4x 30 Min Rad + 3 KM laufen Übungen zu Wechsel, Anlaufen, Gefühl WK- Tempo</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobilisieren Lockern</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr Fahrtenspiel mit Spitzen auf WK-Tempo Verschiedene Leistungsbereiche</p> <p> 11:30 - 14:30 Uhr Übungen auf Radstrecke München bezogen Information zum Radkurs European Championships</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr Open Water / Alpsee Übungen Wasserschatten, Orientierung, kurze WK- Serien</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr Kraft Kraft + Serien</p> <p> 11:30 - 14:30 Uhr Übungen Windschatten Minuten-Intervalle WK- Tempo</p> <p> 14:30 - 15:00 Uhr Koppeln Schneller Wechsel + 1 KM Anlaufen/Rest locker</p> <p> 16:30 - 17:15 Uhr Work-Shop / Vortrag Trainingslehre</p>	<p> 08:00 - 08:45 Uhr Alpsee / Freiwasser Dauerschwimmen</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr Locker kurbeln 2-3h</p>		