

1. WOCHE

10. Februar - 16. Februar 2023 (06/07.KW)

FREITAG 10.02.	SAMSTAG 11.02.	SONNTAG 12.02.	MONTAG 13.02.	DIENSTAG 14.02.	MITTWOCH 15.02.	DONNERSTAG 16.02.
<p> 20:15 - 21:15 Uhr Camperöffnung 45-60 min Begrüßung / Vorstellung / Infos</p>	<p> 10:30 - 13:00 Uhr GA1 + Radsicherheit & Technik 150-180 min kontrolliertes Einfahren</p> <p> 15:00 - 17:00 Uhr GA1 + Technik 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung 30-40 min Laufen mit Dehnung & Lockerung</p> <p> 10:00 - 14:30 Uhr GA1 und K3 - aerobes Kraftausdauertraining am Berg 180-270 min</p> <p> 16:30 - 17:45 Uhr GA1 + ABC / STL GA1 Lauf, incl. Lauftechnik und lockeren Steigerungsläufen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 12:00 - 12:45 Uhr Core / Dehnung / Prehab Athletik mit Schwimm Prehab</p> <p> 13:00 - 15:00 Uhr GA1 / GA2 / Technik 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr Workshop Thema & Uhrzeit werden vor Ort bekannt gegeben</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag ca. 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 09:30 - 13:30 Uhr GA1, incl. Motorik 180-240 min</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr GA1 + Technik u. NI-Läufe 45-60 min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Rumpfstabilität & Dehnung Stabilität & Flexibilität</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung 30-40 min Laufen mit Yoga und Lauf ABC</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr GA2 Koppeltraining GA2 Koppeltraining Rad/Lauf</p> <p> 15:00 - 17:00 Uhr GA1 60 min Openwater o. Pool-GA1 & Orientierung & Starts</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:00 - 15:00 Uhr GA1 lang Aerobes Grundlagentraining -240-360 min je nach Gruppe</p> <p> 17:00 - 17:30 Uhr Regenerativ traben 10-30min optional und individuell, nach Verfassung</p> <p> 18:00 - 19:00 Uhr Dehnung & Lockerung 45-60 min Lockern / Dehnen / Entspannen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>

2. WOCH

17. Februar - 23. Februar 2023 (07/08.KW)

FREITAG 17.02.	SAMSTAG 18.02.	SONNTAG 19.02.	MONTAG 20.02.	DIENSTAG 21.02.	MITTWOCH 22.02.	DONNERSTAG 23.02.
<p> 15:00 - 17:00 Uhr GA1 / Technik 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info / Begrüßung 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung 30-40 min Laufen mit Yoga- und Dehnelementen</p> <p> 10:00 - 13:30 Uhr GA1 & Technik/Motorik 150-210 min</p> <p> 16:45 - 18:00 Uhr Crescendo + Technik 45-75 min Crescendo Lauf GA1 bis GA2</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:30 - 14:00 Uhr GA1 und K3 - aerobes Kraftausdauertraining am Berg 180-270</p> <p> 16:15 - 17:15 Uhr GA1 TWL 45-60 min GA1- Tempowechsellauf</p> <p> 17:30 - 18:30 Uhr Rumpfstabilität & Dehnung Rumpfstabilität, aber Schwerpunkt Dehnung und Lockerung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 12:00 - 12:45 Uhr Core / Dehnung / Prehab Athletik mit Schwimm Prehab</p> <p> 13:00 - 15:00 Uhr GA1 + Starts 60 min Openwater o. Pool - GA1 & Orientierung & Starts</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr Workshop Thema & Uhrzeit werden vor Ort bekannt gegeben</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag ca. 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung 30-40 min Laufen mit Yoga- und Dehnelementen</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr GA2 Koppeltraining GA2 Koppeltraining Rad / Lauf</p> <p> 15:00 - 17:00 Uhr GA1 / Technik / GA2 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:00 - 15:00 Uhr GA1 lang Aerobes Grundlagentraining -240-360 min je nach Gruppe</p> <p> 17:00 - 17:30 Uhr Regenerativ traben 10-30 min optional und individuell, nach Verfassung</p> <p> 18:00 - 19:00 Uhr Dehnung / Lockerung 45-60 min Lockern / Dehnen / Entspannen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:00 - 12:30 Uhr GA1 / Regeneration 90-150 min ausfahren</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr GA1 Ausschwimmen GA1 + Spiel</p> <p> 20:15 - 22:15 Uhr Campabschluss Verabschiedung und gemütliches Zusammensein / Party</p>