














































1. WOCHE

18. März - 24. März 2023 (11/12.KW)

SAMSTAG 18.03.	SONNTAG 19.03.	MONTAG 20.03.	DIENSTAG 21.03.	MITTWOCH 22.03.	DONNERSTAG 23.03.	FREITAG 24.03.
<p> 20:15 - 21:15 Uhr Camperöffnung 45-60 min / Begrüßung / Vorstellung / Infos</p>	<p> 10:30 - 13:30 Uhr GA1 + Radsicherheit und Technik 135-180 min kontrolliertes Einfahren</p> <p> 15:00 - 18:00 Uhr GA1 + Technik 60 min in 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 locker Laufen, incl. Dehnung & Lockerung</p> <p> 09:30 - 14:00 Uhr GA1 + K3 am Berg 180-270 min mit aerobem Kraftausdauertraining am Berg</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr GA1 + Technik 40-60 min, incl. Technik</p> <p> 17:15 - 18:15 Uhr Dehnung & Rumpstabi. 45-60 min - Schwerpunkt: Lockerung & Dehnung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:45 - 11:45 Uhr Workshop 40-60 min Workshop - Thema und Uhrzeit werden vor Ort bekannt gegeben</p> <p> 12:00 - 15:00 Uhr GA1 / GA2 / Technik 60 min in Niveaugruppen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Core & Athletik / Dehnung Kräftigung und Dehnung</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 10:00 - 13:30 Uhr GA1 + Motorik 150-210 min GA1, incl. Motorik & Tritttechnik</p> <p> 16:00 - 16:50 Uhr GA1 + NI GA1 40-50 min, incl. Technik + NI-Läufe</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Dehnung & Rumpstabi. 45-60 min - Schwerpunkt: Lockerung & Dehnung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung 30 min-40 min locker Laufen, incl. Yoga- und Lauf Prehabelemente</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr GA2 Koppeltraining GA2 Koppeltraining Rad/Lauf</p> <p> 15:00 - 18:00 Uhr GA1 + Starts 60 min in Niveaugruppen Pool o. Openwater</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 09:00 - 16:00 Uhr GA1 lang 240-420 min, je nach Gruppe - GA1 lang</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr Regeneration & Lockerung Optional: Nach Verfassung individuell 15-30 min, die Beine locker laufen</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

25. März - 31. März 2023 (12/13.KW)

SAMSTAG 25.03.	SONNTAG 26.03.	MONTAG 27.03.	DIENSTAG 28.03.	MITTWOCH 29.03.	DONNERSTAG 30.03.	FREITAG 31.03.
<p> 14:00 - 17:00 Uhr GA1 + Technik 60 min in Niveaugruppen</p> <p> 17:15 - 18:15 Uhr Dehnung & Rumpstabi. 45-60 min - Dehnung & Rumpfstabilität</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 locker Laufen, incl. Yoga- und Dehnelemente</p> <p> 10:00 - 13:30 Uhr GA1 150-210 min GA1, incl. Motorik & Tritttechnik</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Crescendo Crescendo Training GA1 bis GA2</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 09:30 - 14:00 Uhr GA1 + K3 am Berg 180-270 min mit aerobem Kraftausdauertraining am Berg</p> <p> 16:15 - 17:15 Uhr GA1 TWL 40-60 min Tempowechsellauf im GA1</p> <p> 17:30 - 18:30 Uhr Dehnung & Lockerung 45-60 min - Schwerpunkt: Lockerung & Dehnung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:45 - 11:45 Uhr Workshop 40-60 min Workshop - Thema und Uhrzeit werden vor Ort bekannt gegeben</p> <p> 12:00 - 15:00 Uhr GA1 + Starts 60 min in Niveaugruppen Pool o. Openwater</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Core & Athletik / Dehnung Kräftigung und Dehnung</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung 30 min-40 min locker Laufen, incl. Yoga- und Lauf Prehabelemente</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr GA2 Koppeltraining GA2 Koppeltraining Rad/Lauf</p> <p> 15:00 - 18:00 Uhr GA1 60 min in Niveaugruppen Pool o. Openwater</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camo-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:00 - 16:00 Uhr GA1 lang 240-420 min, je nach Gruppe - GA1 lang</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr Regeneration & Lockerung Optional: Nach Verfassung individuell 15-30 min, die Beine locker laufen</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 - 17:00 Uhr GA1 Ausschwimmen GA1 + Spiel</p> <p> 20:15 - 22:15 Uhr Verabschiedung Verabschiedung + gemütliches Zusammensein / Party</p>