




























































1. WOCHE

15. April - 21. April 2023 (15/16.KW)

SAMSTAG 15.04.	SONNTAG 16.04.	MONTAG 17.04.	DIENSTAG 18.04.	MITTWOCH 19.04.	DONNERSTAG 20.04.	FREITAG 21.04.
<p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Welcome Abend 45-60min Begrüßung & Infos zum Camp</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr Radsicherheit + Einrollen GA1 lockeres Einrollen 120-180min</p> <p> 14:00 - 14:45 Uhr Koppellauf 30-45min GA1 Anschlusslauf</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr geführtes Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & GA2</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo & 45min Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:45 - 08:45 Uhr Morgelauf mit Lauf ABC & ETL 60min Lauftechnik & kurze Tempoläufe</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr GA1 GA1 Ausfahrt 150-210min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr Rumpfstabilität 45min Rumpfstabilität</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo & 45min Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & KA</p> <p> 10:30 - 14:30 Uhr geführte Radausfahrt Kraftausdauer am Berg 180-240min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr Beweglichkeit/ Entspannung Stretch & Relax mit Yogaanteilen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> Ganztätig Ruhetag</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 10:00 - 13:00 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt mit kurzen EB2 Anteilen 150-180min</p> <p> 14:30 - 15:30 Uhr GA1 60min LDL</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr Freiwasserschwimmen 30-45min GA1</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo & 45min Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & GA1</p> <p> 10:30 - 15:30 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr Stabilitraining/ Beweglichkeit 45min Rumpfstabilität & Dehnen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>

2. WOCHE

22. April - 28. April 2023 (16/17.KW)

SAMSTAG 22.04.	SONNTAG 23.04.	MONTAG 24.04.	DIENSTAG 25.04.	MITTWOCH 26.04.	DONNERSTAG 27.04.	FREITAG 28.04.
<p> Ganztätig Ruhetag</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo & 45min Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & GA2</p> <p> 11:00 - 15:00 Uhr Koppeltraining Rad-Lauf Koppeltraining Rad-Lauf mit GA2 Anteilen 180-240min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:45 - 08:45 Uhr Morgenlauf mit Lauf ABC 45-60min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:00 - 16:00 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt 300-360min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo & 45min Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & KA</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt 120-150min</p> <p> 14:30 - 16:00 Uhr Grundlagenlauf 75-90min Grundlagenlauf</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr Stabilitraining/ Beweglichkeit 45min Rumpfstabilität & Dehnen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> Ganztätig Ruhetag</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo & 45min Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:45 - 08:45 Uhr Morgenlauf mit Lauf ABC & ETL 60min Lauftechnik & kurze Tempoläufe</p> <p> 10:30 - 15:30 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & GA1</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt 120-150min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr Beweglichkeit/ Entspannung Stretch & Relax mit Yogaanteilen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abschlussabend Gemeinsamer Campausklang</p>