

# 1. WOCH

09. Februar - 15. Februar 2024 (06/07.KW)

FREITAG 09.02.	SAMSTAG 10.02.	SONNTAG 11.02.	MONTAG 12.02.	DIENSTAG 13.02.	MITTWOCH 14.02.	DONNERSTAG 15.02.
<p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Camperöffnung</b> 45-60 min Begrüßung / Vorstellung / Infos</p>	<p> 10:30 - 13:30 Uhr <b>GA1 &amp; Fahrtechnik</b> Aerobe Belastung 2,5-3 h</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr <b>GA1 &amp; Technik</b> 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:30 - 13:30 Uhr <b>GA1 / KA</b> Bergige Ausfahrt mit Kraftausdauer 3-4 h</p> <p> 15:30 - 16:30 Uhr <b>GA1 + Technik</b> 45-60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 16:45 - 17:30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> 45 min Dehnen &amp; Lockern</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:45 - 11:45 Uhr <b>Workshop</b> Thema &amp; Uhrzeit vor Ort</p> <p> 12:00 - 12:45 Uhr <b>Stabilität / Prehab Swim</b> Rumpf + Prehab Swim</p> <p> 13:00 - 15:00 Uhr <b>GA1 / GA2</b> 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr <b>Camp-Info + Vortrag</b> Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 09:30 - 13:30 Uhr <b>GA1 incl. Motorik</b> 180-240 min incl. Motorik</p> <p> 15:45 - 16:45 Uhr <b>GA2 TL kurz</b> ABC/STL + GA2 TL kurz</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Rumpfstabilität / Dehnung</b> Stabilisieren / Dehnen / Lockern</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr <b>Morgenaktivierung</b> Lauf m. Yoga und Lauf ABC</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr <b>GA1 +GA2/WSA Intervalle</b> 1,5-2 h mit kurzen, intensiven Intervallen</p> <p> 12:30 - 13:10 Uhr <b>Anschlusslauf an Rad</b> Koppeltraining</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr <b>GA1 + S / Starts</b> 60 min Pool o. Meer</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:00 - 15:00 Uhr <b>GA1 lang</b> Aerobe Ausfahrt 4-6 h</p> <p> 17:00 - 17:30 Uhr <b>Optional: Regenerativ</b> Individuell 10-30 min</p> <p> 17:30 - 18:15 Uhr <b>Dehnen &amp; Lockern</b> Entspannung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>

## 2. WOCH

16. Februar - 22. Februar 2024 (07/08.KW)

FREITAG 16.02.	SAMSTAG 17.02.	SONNTAG 18.02.	MONTAG 19.02.	DIENSTAG 20.02.	MITTWOCH 21.02.	DONNERSTAG 22.02.
<p> 14:00 - 16:00 Uhr GA1 / Technik + Arme 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:00 - 13:30 Uhr GA1 m. Technik / Motorik 2,5-3,5 h m. Technik</p> <p> 16:15 - 17:45 Uhr GA1 DL mittel bis lang Lockerer aerober DL 1-1,5 h</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:00 - 13:30 Uhr GA1 / KA 3-4,5 h mit Kraftausdauer</p> <p> 16:15 - 17:15 Uhr TWL GA1 / GA2 GA1/GA2 45-60 min Tempowechsellauf</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr Stretch &amp; Relax 45 min Dehnen &amp; Lockern</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 11:00 - 11:45 Uhr Core / Dehnung / Prehab Prehab Schwimmen</p> <p> 12:00 - 14:00 Uhr GA1/GA2 1 h Pool o. Meer</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Workshop Thema &amp; Uhrzeit vor Ort</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung Lauf m. Yoga und Lauf ABC</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr Koppeltraining Rad =&gt; Lauf GA1 und GA2</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr GA1 / Technik / Arme 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 Aerobe Ausfahrt 4-6 h</p> <p> 17:00 - 17:30 Uhr Optional: Regenerativ Individuell 10-30 min</p> <p> 17:30 - 18:15 Uhr Dehnen &amp; Lockern Entspannung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr Camp-Info 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:00 - 12:30 Uhr GA1 / Reg 90-150 min ausfahren</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr GA1 / Technik GA1 / Technik / Staffeln</p> <p> 20:15 - 22:15 Uhr Campabschluss Verabschiedung &amp; Party</p>