



































































# 1. WOCHE

23. März - 29. März 2024 (12/13.KW)

SAMSTAG 23.03.	SONNTAG 24.03.	MONTAG 25.03.	DIENSTAG 26.03.	MITTWOCH 27.03.	DONNERSTAG 28.03.	FREITAG 29.03.
 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> freies Schwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>feies Schwimmen</b> freies Schwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>angeleitetes Schwimmen</b> angeleitetes Schwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Lauftraining</b> Laufen	 <b>Ganztägig Ruhe-Tag</b> Beine hochlegen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>angeleitetes Schwimmen</b> angeleitetes Schwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr <b>angeleitetes Schwimmen</b> angeleitetes Schwimmen
 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Begrüßung	 11:00 - 14:30 Uhr <b>Radsicherheit + Einrollen</b> GA1 2:30 - 3h	 10:30 - 13:30 Uhr <b>Radausfahrt</b> GA1 3 - 4h	 07:45 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b> alternativ Training	 11:15 - 12:00 Uhr <b>Freiwasser Schwimmen</b> (Neo-)Schwimmen	 10:30 - 14:30 Uhr <b>Mehrfach-Koppel</b> Lauf+Rad (GA1/GA2)	 07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauftraining</b> alternativ Training
	 16:00 - 16:45 Uhr <b>Lauf- Technik</b> GA1	 14:30 - 15:15 Uhr <b>Koppellauf</b> GA1	 10:30 - 14:30 Uhr <b>Radausfahrt</b> hügelig 4 - 4:30h	 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache	 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache	 10:30 - 15:40 Uhr <b>Radausfahrt</b> GA1 4:30 - 5h
	 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache	 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache	 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Camp-Info	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Athletik/Mobility</b> Athletik/Mobility	 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache
	 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Schwimmtechnik	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Athletik/Mobility</b> Athletik/Mobility	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Dehnen/Mobility</b> Dehnen/Mobility		 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Dehnen/Mobility</b> Dehnen/Mobility
		 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Camp-Info	 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Mechaniker-Vortrag			 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Camp-Info

## 2. WOCHE

30. März - 05. April 2024 (13/14.KW)

SAMSTAG 30.03.	SONNTAG 31.03.	MONTAG 01.04.	DIENSTAG 02.04.	MITTWOCH 03.04.	DONNERSTAG 04.04.	FREITAG 05.04.
<p> <b>Ganztägig Ruhe-Tag</b> Beine hochlegen</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>anageleitetes Schwimmen</b> anageleitetes Schwimmen</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>angeleitetes Schwimmen</b> angeleitetes Schwimmen</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b> freies Schwimmen</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>freies Schwimmen</b> freies Schwimmen</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>angeleitetes Schwimmen</b> angeleitetes Schwimmen</p>
<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> freies Schwimmen</p>	<p> 11:00 - 14:00 Uhr <b>Radausfahrt</b> GA1 3-4h</p>	<p> 10:30 - 13:30 Uhr <b>Bergintervalle</b> GA1/KA ca. 3h</p>	<p> 10:00 - 11:30 Uhr <b>längerer Lauf</b> alternativ</p>	<p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Dehnen/Mobility</b> Dehnen/Mobility</p>	<p> 09:30 - 14:30 Uhr <b>Königsetappe</b> Königsetappe 5-7h</p>	<p> 07:45 - 08:30 Uhr <b>Lauftraining</b> alternativ</p>
<p> 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Camp-Info</p>	<p> 16:00 - 16:45 Uhr <b>Lauf-Technik</b> Technik</p>	<p> 13:30 - 14:00 Uhr <b>Koppel-Lauf</b> optional</p>	<p> 13:00 - 15:30 Uhr <b>Radausfahrt</b> GA1 2:30 - 3:30h</p>	<p> 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Camp-Info</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> freies Schwimmen</p>	<p> 10:30 - 12:30 Uhr <b>lockeres ausrollen</b> ausrollen mit Café-Stopp</p>
	<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> Videoanalyse nach Absprache</p>		<p> 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Camp-Info</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Swim &amp; Fun</b> Staffel und Fun für alle</p>
	<p> 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Schwimmtechnik</p>	<p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Athletik/ Mobility</b> Athletik/ Mobility</p>	<p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Dehnen/Mobility</b> Dehnen/Mobility</p>			<p> 20:30 - 21:30 Uhr <b>Abschlussabend</b> Abschlussabend</p>
		<p> 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Camp-Info</p>	<p> 20:30 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag</p>			