

































































# 1. WOCHE

23. Februar - 29. Februar 2024 (08/09.KW)

| FREITAG 23.02.   | SAMSTAG 24.02.   | SONNTAG 25.02.   | MONTAG 26.02.  | DIENSTAG 27.02.  | MITTWOCH 28.02.  | DONNERSTAG 29.02.  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>Freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Begrüßungsabend</b><br/>45-60min Begrüßung &amp; Infos zum Camp</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 11:00 - 13:30 Uhr<br/><b>Radsicherheit + Einrollen</b><br/>GA1 lockeres Einrollen<br/>120-150min</p> <p> 13:30 - 14:00 Uhr<br/><b>Koppellauf</b><br/>30-45min GA1<br/>Anschlusslauf</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>geführtes Schwimmtraining</b><br/>60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA2</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:30 - 08:20 Uhr<br/><b>Morgelauf mit Lauf ABC</b><br/>40-50min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr<br/><b>GA1 mit KA am Berg</b><br/>GA1 mit Kraftausdauertraining am Berg 150-180min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr<br/><b>Stabilitraining</b><br/>45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 10:00 - 14:00 Uhr<br/><b>GA1</b><br/>GA1 Ausfahrt 180-240min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>Schwimmtraining</b><br/>60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA1</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo</p> | <p> <b>Ganztägig Ruhetag</b><br/>Gute Erholung!</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr<br/><b>Beweglichkeit/ Entspannung</b><br/>30-40min Dehnen &amp; Lockern</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>Schwimmtraining</b><br/>60min geführtes Schwimmen Technik &amp; KA</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr<br/><b>Koppeltraining Rad-Lauf</b><br/>Koppeltraining Rad-Lauf mit GA2 Anteilen<br/>150-180min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr<br/><b>Freiwasserschwimmen</b><br/>30-45min GA1</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:15 - 07:45 Uhr<br/><b>LDL Morgelauf</b><br/>30min GA1</p> <p> 09:30 - 14:30 Uhr<br/><b>GA1</b><br/>GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr<br/><b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b><br/>45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo</p> |

## 2. WOCHE

01. März - 07. März 2024 (09/10.KW)

| FREITAG 01.03.  | SAMSTAG 02.03.   | SONNTAG 03.03.   | MONTAG 04.03.   | DIENSTAG 05.03.  | MITTWOCH 06.03.  | DONNERSTAG 07.03.   |
|---|--|--|---|--|--|---|
| <p> Ganztägig<br/><b>Ruhetag</b><br/>Gute Erholung!</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:30 - 08:30 Uhr<br/><b>Morgenlauf mit Lauf ABC &amp; ETL</b><br/>60min Lauftechnik &amp; kurze Tempoläufe</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr<br/><b>geführte Radausfahrt</b><br/>GA1 Ausfahrt 150-180min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>Schwimmtraining</b><br/>60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA2</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 09:30 - 12:30 Uhr<br/><b>geführte Radausfahrt</b><br/>GA1 Ausfahrt mit kurzen EB2 Anteilen 150-180min</p> <p> 14:00 - 15:15 Uhr<br/><b>GA1</b><br/>75-80min LDL</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr<br/><b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b><br/>45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>Schwimmtraining</b><br/>60min geführtes Schwimmen Technik &amp; KA</p> <p> 10:00 - 16:00 Uhr<br/><b>GA1</b><br/>GA1 Ausfahrt 270-360min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo</p> | <p> Ganztägig<br/><b>Ruhetag</b><br/>Gute Erholung!</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr<br/><b>Beweglichkeit/ Entspannung</b><br/>30-40min Dehnen &amp; Lockern</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:15 - 08:05 Uhr<br/><b>Morgenlauf mit Lauf ABC</b><br/>40-50min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:00 - 15:00 Uhr<br/><b>GA1</b><br/>GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr<br/><b>Freiwasserschwimmen</b><br/>30min GA1</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr<br/><b>Abendbesprechung</b><br/>15min Campinfo</p> | <p> 07:00 - 08:00 Uhr<br/><b>Schwimmtraining</b><br/>60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA1</p> <p> 10:00 - 12:00 Uhr<br/><b>GA1</b><br/>GA1 Ausrollrunde 90-120min</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr<br/><b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b><br/>Rumpfstabilität + Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr<br/><b>freies Schwimmen</b><br/>60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr<br/><b>Abschlussabend</b><br/>Gemeinsamer Campausklang</p> |