

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 Freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Begrüßungsabend 45-60min Begrüßung & Infos zum Camp</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 11:00 - 13:30 Uhr Radsicherheit + Einrollen GA1 lockeres Einrollen 120-150min</p> <p> 13:30 - 14:00 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> 07:00 - 08:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:30 - 08:20 Uhr Morgelauf mit Lauf ABC 40-50min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr GA1 mit KA am Berg GA1 mit Kraftausdauertraining am Berg 150-180min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr Stabilitraining 45min Rumpfstabilität & Dehnen</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> 07:00 - 08:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 10:00 - 14:00 Uhr GA1 GA1 Ausfahrt 180-240min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & GA1</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> Ganztägig Ruhetag Gute Erholung!</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr Beweglichkeit/ Entspannung 30-40min Dehnen & Lockern</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & KA</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr Koppeltraining Rad-Lauf Koppeltraining Rad-Lauf mit GA2 Anteilen 150-180min</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> 07:00 - 08:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:15 - 07:45 Uhr LDL Morgelauf 30min GA1</p> <p> 09:30 - 14:30 Uhr GA1 GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr Stabilitraining/ Beweglichkeit 45min Rumpfstabilität & Dehnen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 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 Ruhetag Gute Erholung!</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> 07:00 - 08:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:30 - 08:30 Uhr Morgenlauf mit Lauf ABC & ETL 60min Lauftechnik & kurze Tempoläufe</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt 150-180min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & GA2</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 09:30 - 12:30 Uhr geführte Radausfahrt GA1 Ausfahrt mit kurzen EB2 Anteilen 150-180min</p> <p> 14:00 - 15:15 Uhr GA1 75-80min LDL</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr Stabilitraining/ Beweglichkeit 45min Rumpfstabilität & Dehnen</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> 07:00 - 08:00 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & KA</p> <p> 10:00 - 16:00 Uhr GA1 GA1 Ausfahrt 270-360min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> Ganztägig Ruhetag Gute Erholung!</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr Beweglichkeit/ Entspannung 30-40min Dehnen & Lockern</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> 07:00 - 08:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:15 - 08:05 Uhr Morgenlauf mit Lauf ABC 40-50min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:00 - 15:00 Uhr GA1 GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr Freiwasserschwimmen 30min GA1</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Abendbesprechung 15min Campinfo</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Schwimmtraining 60min geführtes Schwimmen Technik & GA1</p> <p> 10:00 - 12:00 Uhr GA1 GA1 Ausrollrunde 90-120min</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr Stabilitraining/ Beweglichkeit Rumpfstabilität + Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Abschlussabend Gemeinsamer Campausklang</p>