
































1. WOCHE

26. Januar - 01. Februar 2024 (04/05.KW)

FREITAG 26.01.	SAMSTAG 27.01.	SONNTAG 28.01.	MONTAG 29.01.	DIENSTAG 30.01.	MITTWOCH 31.01.	DONNERSTAG 01.02.
<p> 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen ohne Trainer</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr Begrüßungsabend</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr GA1 / Base</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr Fahrsicherheitstraining Theorie + Praxis Obligatorisches Gruppentraining</p> <p> 13:00 - 13:15 Uhr kurzes koppeln Koppeln in der Gruppe</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobilisieren mit Trainern</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen / REKOM ohne Trainer</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Campinfo</p> <p> 20:30 - 20:50 Uhr Vortrag</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Laufen GA1/ Lauf ABC</p> <p> 08:00 - 09:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr Aktivierung / GA inkl. Mini-Antritten</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Schwimm-Technik mit Trainer</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr GA1 / Base</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr Trittfrequenz/Technik- Training</p> <p> 13:30 - 13:50 Uhr Koppellauf im Anschluss an das Radfahren</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:15 - 21:00 Uhr Vortrag</p>	<p> Ganztägig Rest</p> <p> 10:30 - 11:30 Uhr Freiwasser</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Athletik mit Trainern</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr Schwimmen</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr Wechseltraining</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobility</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr GA1 / Base</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr GA / VLamax</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:15 - 21:00 Uhr Vortrag</p>

2. WOCH

02. Februar - 08. Februar 2024 (05/06.KW)

FREITAG 02.02.	SAMSTAG 03.02.	SONNTAG 04.02.	MONTAG 05.02.	DIENSTAG 06.02.	MITTWOCH 07.02.	DONNERSTAG 08.02.
 Ganztägig Rest	 08:00 - 09:00 Uhr GA1 / Base	 07:30 - 08:45 Uhr GA	 08:00 - 09:00 Uhr GA1 / Base	 Ganztägig Rest	 08:00 - 09:00 Uhr Freies Schwimmen	 07:30 - 08:15 Uhr VO2
 15:00 - 15:30 Uhr Mobilisieren mit Trainer	 10:30 - 13:30 Uhr GA	 08:00 - 09:00 Uhr Freies Schwimmen	 10:30 - 15:30 Uhr "Königsetappe"	 10:30 - 11:30 Uhr Freiwasser	 10:30 - 13:30 Uhr VO2	 08:00 - 09:00 Uhr Freies Schwimmen
 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	 16:30 - 17:00 Uhr Mobilisieren	 12:00 - 14:00 Uhr Rekom/ GA	 15:30 - 15:50 Uhr Koppellauf nach dem Radfahren	 16:30 - 17:00 Uhr Athletik mit Trainer	 16:30 - 17:00 Uhr Mobility	 10:30 - 13:00 Uhr Ausradln
 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen mit Trainer	 17:00 - 18:00 Uhr Technik mit Trainer	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen ohne Trainer	 15:30 - 16:30 Uhr Abschlussstaffel mit Trainern
	 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info	 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info	 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info	 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info	 20:00 - 20:15 Uhr Camp-Info	 20:00 - 21:00 Uhr Abschlussabend
			 20:15 - 21:00 Uhr Vortrag			