1. WOCHE

09. März - 15. März 2024 (10/11.KW)

SAMSTAG 09.03.	SONNTAG 10.03.	MONTAG 11.03.	DIENSTAG 12.03.	MITTWOCH 13.03.	DONNERSTAG 14.03.	FREITAG 15.03.
17:00 - 17:45 Uhr **Schwimmen / Ankommen**	07:30 - 08:30 Uhr **Trainer / Koordination**	07:30 - 08:30 Uhr **Koordination**	07:30 - 08:30 Uhr **Schnelligkeit**	10:00 - 10:45 Uhr **Neo-Schwimmen** Orientierung, Starts, Schwimmen im Wasserschatten	07:30 - 08:30 Uhr **WK-Nahe Serien**	07:30 - 08:30 Uhr **Fartlek** Tempo-Wechsel in verschiedenen Leistungsgruppen
20:00 - 21:00 Uhr **Begrüßungsabend** Info zu "Optimales TL"	10:30 - 13:00 Uhr **Fahrsicherheitstraining**	10:30 - 13:30 Uhr **TF-Übungen**	10:30 - 14:00 Uhr **Kurze Sprints**	20:00 - 20:15 Uhr **Information** Wetter/Strecken/T-Plan	10:30 - 14:00 Uhr **Wechsel-Training / Brick**	10:30 - 13:30 Uhr **Bergig** Kraftbetont
	16:15 - 17:00 Uhr **Coretraining**	13:30 - 14:00 Uhr **Anschlußlauf** 30-60 Min	17:00 - 18:00 Uhr **Core + Mobility** Rekom		16:30 - 17:00 Uhr **Nach Wahl**	16:30 - 17:00 Uhr **Mobilisation** Entlastung einleiten
	17:00 - 18:00 Uhr **Optional / freies Schwimmen**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**	20:00 - 20:15 Uhr **Information** Wetter/Strecken/T-Plan		17:00 - 17:30 Uhr **Freies Schwimmen**	17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen**
	20:00 - 20:15 Uhr **Abendinfo** Wetter/Strecke/T-Plan	20:00 - 20:15 Uhr **Information** Wetter/Strecken/T-Plan	20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag** Vortrag nach Wahl		20:00 - 20:15 Uhr **Information** Wetter/Strecken/T-Plan	20:00 - 20:15 Uhr **Information** Wetter/Strecken/T-Plan

powered by TIME//TRI
www.time2tri.me

2. WOCHE

16. März - 22. März 2024 (11/12.KW)

SAMSTAG 16.03.	SONNTAG 17.03.	MONTAG 18.03.	DIENSTAG 19.03.	MITTWOCH 20.03.	DONNERSTAG 21.03.	FREITAG 22.03.
17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen** 20:00 - 20:15 Uhr **Information** Wetter/Strecken/T-Plan	07:30 - 08:30 Uhr **Koordination** 10:30 - 13:30 Uhr **Leichte Intervalle** 13:30 - 14:00 Uhr **Anschlußlauf** Locker 17:00 - 18:00 Uhr **Core + Mobility** 20:00 - 20:15 Uhr **Information** Wetter/Strecken/T-Plan 20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag** Kraft-Training im Triathlon	07:30 - 08:30 Uhr **Muskuläre Arbeit** 10:30 - 14:00 Uhr **Bike** 17:00 - 18:00 Uhr **30-60 Min in LK** Leichte Intervalle für die Körperspannung 20:00 - 20:15 Uhr **Informationen** Wetter/Strecken/T-Plan	07:00 - 08:00 Uhr **Schnelligkeit** 10:30 - 14:30 Uhr **Kraft am Berg** Intervalle und Gegenpart 16:00 - 17:00 Uhr **Freies Schwimmen** 16:30 - 17:00 Uhr **Mobilisation** Entlastungstag einleiten 20:00 - 20:15 Uhr **Informationen** Wetter/Strecken/T-Plan 20:30 - 21:15 Uhr **Vortrag** Themen werden zur Wahl gestellt	20:00 - 20:15 Uhr **Informationen** Wetter/Strecken/T-Plan	09:30 - 14:30 Uhr **Königsetappe** 4-6h in verscheidenen Leistungsklassen 18:00 - 19:00 Uhr **Freies Schwimmen** 20:00 - 20:15 Uhr **Informationen** Wetter/Strecken/T-Plan	07:30 - 08:30 Uhr **in verschiedenen LK** Alternativ, locker Schwimmen 11:00 - 13:30 Uhr **Kaffee-Abschluß-Fahrt** Eis essen 17:00 - 18:00 Uhr **Freies Schwimmen** ruhig, saubere Technik, Ausdauer 20:00 - 20:15 Uhr **Information** 20:30 - 21:30 Uhr **Abschlußabend** Bilder

powered by TIME2TRI
www.time2tri.me