

# 1. WOCHE

29. März - 04. April 2025 (13/14.KW)

SAMSTAG 29.03.	SONNTAG 30.03.	MONTAG 31.03.	DIENSTAG 01.04.	MITTWOCH 02.04.	DONNERSTAG 03.04.	FREITAG 04.04.
<p> 20:15 - 21:15 Uhr <b>Camperöffnung</b> 45-60 min / Begrüßung / Vorstellung / Infos</p>	<p> 10:30 - 13:30 Uhr <b>GA1 + Radsicherheit und Technik</b> 135-180 min kontrolliertes Einfahren</p> <p> 15:00 - 18:00 Uhr <b>GA1 + Technik</b> 60 min in Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr <b>Morgenaktivierung</b> 30-40 min locker Laufen, incl. Dehnung &amp; Lockerung</p> <p> 09:30 - 14:00 Uhr <b>GA1 + K3 am Berg</b> 180-270 min mit aerobem Kraftausdauertraining am Berg</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr <b>GA1 gesteigert</b> GA1 gesteigert + Technik &amp; STL</p> <p> 17:15 - 18:15 Uhr <b>Dehnung &amp; Rumpstabi.</b> 45-60 min - Schwerpunkt: Lockerung &amp; Dehnung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:45 - 11:45 Uhr <b>Workshop</b> 40-60 min Workshop - Thema und Uhrzeit werden vor Ort bekannt gegeben</p> <p> 12:00 - 15:00 Uhr <b>GA1 / GA2 / Technik</b> 60 min in Niveaugruppen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Core &amp; Athletik / Dehnung</b> Kräftigung und Dehnung</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr <b>Camp-Info + Vortrag</b> 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 10:00 - 13:30 Uhr <b>GA1 + Motorik</b> 150-210 min GA1, incl. Motorik &amp; Tritttechnik</p> <p> 15:45 - 17:15 Uhr <b>GA1 DL mittel bis lang</b> Lockerer Dauerlauf mittel bis lang - nach individueller Belastbarkeit u. Zielstellung</p> <p> 17:30 - 18:15 Uhr <b>Dehnung &amp; Rumpstabi.</b> 45 min - Schwerpunkt: Lockerung &amp; Dehnung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr <b>Morgenaktivierung</b> 30 min-40 min locker Laufen, incl. Yoga- und Lauf Prehabelemente</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr <b>Koppeltraining</b> GA2/WSA Koppeltraining Rad/Lauf</p> <p> 15:00 - 18:00 Uhr <b>GA1 + Starts</b> 60 min in Niveaugruppen Pool o. Openwater</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:00 - 16:00 Uhr <b>GA1 lang</b> 240-420 min, je nach Gruppe - GA1 lang</p> <p> 17:30 - 18:30 Uhr <b>Dehnung &amp; Lockerung</b> 45-60 min - Lockern / Dehnen / Entspannen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>

## 2. WOCHE

05. April - 11. April 2025 (14/15.KW)

SAMSTAG 05.04.	SONNTAG 06.04.	MONTAG 07.04.	DIENSTAG 08.04.	MITTWOCH 09.04.	DONNERSTAG 10.04.	FREITAG 11.04.
<p> 14:00 - 17:00 Uhr <b>GA1 + Technik</b> 60 min in Niveaugruppen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info &amp; Begrüßung</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr <b>Morgenaktivierung</b> 30-40 min locker Laufen, incl. Yoga- und Dehnelemente</p> <p> 10:00 - 13:30 Uhr <b>GA1</b> 150-210 min GA1-Variation incl. Motorik &amp; Tritttechnik</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>GA1 + GA2 TL kurz</b> GA2 TL</p>	<p> 09:30 - 14:00 Uhr <b>GA1 + K3 am Berg</b> 180-270 min mit aerobem Kraftausdauertraining am Berg</p> <p> 16:15 - 17:15 Uhr <b>Crescendo Lauf</b> GA1 bis GA2 Crescendo 40-60 min</p> <p> 17:30 - 18:30 Uhr <b>Dehnung &amp; Lockerung</b> 45-60 min - Schwerpunkt: Lockerung &amp; Dehnung</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:45 - 11:45 Uhr <b>Workshop</b> 40-60 min Workshop - Thema und Uhrzeit werden vor Ort bekannt gegeben</p> <p> 12:00 - 15:00 Uhr <b>GA1 + Starts</b> 60 min in Niveaugruppen Pool o. Openwater</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Core &amp; Athletik / Dehnung</b> Kräftigung und Dehnung</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr <b>Camp-Info + Vortrag</b> 75-90 min Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr <b>Morgenaktivierung</b> 30 min-40 min locker Laufen, incl. Yoga- und Lauf Prehabelemente</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr <b>Koppeltraining</b> GA2 Koppeltraining Rad &amp; Lauf</p> <p> 15:00 - 18:00 Uhr <b>GA1</b> 60 min in Niveaugruppen Pool o. Openwater</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camo-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 09:00 - 16:00 Uhr <b>GA1 lang</b> 300-420 min, je nach Gruppe - GA1 lang</p> <p> 17:30 - 18:30 Uhr <b>Dehnung &amp; Lockerung</b> 45-60 min - Lockern / Dehnen / Entspannen</p> <p> 20:15 - 20:45 Uhr <b>Camp-Info</b> 15-30 min Besprechung</p>	<p> 10:00 - 12:30 Uhr <b>GA1 / Regeneration</b> 90-150 min ausfahren</p> <p> 15:00 - 17:00 Uhr <b>GA1</b> Technik-Specials + GA1</p> <p> 20:15 - 22:15 Uhr <b>Verabschiedung</b> Verabschiedung + gemütliches Zusammensein / Party</p>