






1. WOCH

14. Februar - 20. Februar 2025 (07/08.KW)

FREITAG 14.02.	SAMSTAG 15.02.	SONNTAG 16.02.	MONTAG 17.02.	DIENSTAG 18.02.	MITTWOCH 19.02.	DONNERSTAG 20.02.
<p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr Camperöffnung 45-60 min Begrüßung / Vorstellung / Infos</p>	<p> 10:30 - 13:30 Uhr GA1 & Fahrtechnik Aerobe Belastung 2,5-3 h</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr GA1 & Technik 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 09:30 - 13:30 Uhr GA1 / KA Bergige Ausfahrt mit Kraftausdauer 3-4 h</p> <p> 15:30 - 16:30 Uhr GA1 + Technik 45-60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 16:45 - 17:30 Uhr Stretch & Relax 45 min Dehnen & Lockern</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 10:45 - 11:45 Uhr Workshop Thema & Uhrzeit vor Ort</p> <p> 12:00 - 12:45 Uhr Stabilität / Prehab Swim Rumpf + Prehab Swim</p> <p> 13:00 - 15:00 Uhr GA1 / GA2 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 09:30 - 13:30 Uhr GA1 incl. Motorik 180-240 min incl. Motorik</p> <p> 15:45 - 16:45 Uhr GA2 TL kurz ABC/STL + GA2 TL kurz</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Rumpfstabilität / Dehnung Stabilisieren / Dehnen / Lockern</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung Lauf m. Yoga und Lauf ABC</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr GA1 +GA2/WSA Intervalle 1,5-2 h mit kurzen, intensiven Intervallen</p> <p> 12:30 - 13:10 Uhr Anschlusslauf an Rad Koppeltraining</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr GA1 + S / Starts 60 min Pool o. Meer</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 09:00 - 15:00 Uhr GA1 lang Aerobe Ausfahrt 4-6 h</p> <p> 17:00 - 17:30 Uhr Optional: Regenerativ Individuell 10-30 min</p> <p> 17:30 - 18:15 Uhr Dehnen & Lockern Entspannung</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>

2. WOCH

21. Februar - 27. Februar 2025 (08/09.KW)

FREITAG 21.02.	SAMSTAG 22.02.	SONNTAG 23.02.	MONTAG 24.02.	DIENSTAG 25.02.	MITTWOCH 26.02.	DONNERSTAG 27.02.
<p> 14:00 - 16:00 Uhr GA1 / Technik + Arme 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 10:00 - 13:30 Uhr GA1 m. Technik / Motorik 2,5-3,5 h m. Technik</p> <p> 16:15 - 17:45 Uhr GA1 DL mittel bis lang Lockerer aerober DL 1-1,5 h</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 09:00 - 13:30 Uhr GA1 / KA 3-4,5 h mit Kraftausdauer</p> <p> 16:15 - 17:15 Uhr TWL GA1 / GA2 GA1/GA2 45-60 min Tempowechsellauf</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr Stretch & Relax 45 min Dehnen & Lockern</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 11:00 - 11:45 Uhr Core / Dehnung / Prehab Prehab Schwimmen</p> <p> 12:00 - 14:00 Uhr GA1/GA2 1 h Pool o. Meer</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Workshop Thema & Uhrzeit vor Ort</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p> <p> 20:15 - 21:45 Uhr Camp-Info + Vortrag Besprechung + Fachvortrag</p>	<p> 07:15 - 07:55 Uhr Morgenaktivierung Lauf m. Yoga und Lauf ABC</p> <p> 10:30 - 12:30 Uhr Koppeltraining Rad => Lauf GA1 und GA2</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr GA1 / Technik / Arme 60 min i. Niveaugruppen</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 09:00 - 15:00 Uhr GA1 lang Aerobe Ausfahrt 4-6 h</p> <p> 17:00 - 17:30 Uhr Optional: Regenerativ Individuell 10-30 min</p> <p> 17:30 - 18:15 Uhr Dehnen & Lockern Entspannung</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p>	<p> 10:00 - 12:30 Uhr GA1 / Reg 90-150 min ausfahren</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr GA1 / Technik GA1 / Technik / Staffeln</p> <p> 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen</p> <p> 20:15 - 22:15 Uhr Campabschluss Verabschiedung & Party</p>