

1. WOCH

15. März - 21. März 2025 (11/12.KW)

SAMSTAG 15.03.	SONNTAG 16.03.	MONTAG 17.03.	DIENSTAG 18.03.	MITTWOCH 19.03.	DONNERSTAG 20.03.	FREITAG 21.03.
 17:00 - 18:00 Uhr Einschwimmen	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 10:00 - 10:45 Uhr Freiwasser	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining
 20:30 - 21:00 Uhr Begrüßung Wochenausblick & Teamvorstellung	 10:30 - 12:30 Uhr GA1 2-3 Stunden Radfahrt locker	 10:30 - 12:30 Uhr KA3/EB Intervalle	 10:30 - 14:00 Uhr GA1	 17:00 - 18:00 Uhr alternativ Athletik Training -freies Schwimmen/ Stretching	 10:30 - 11:30 Uhr Hügeläufe	 10:30 - 16:00 Uhr GA1 / Königsetappe W1
	 16:00 - 16:45 Uhr Stabi Rumpfstabi	 16:00 - 17:00 Uhr Lauftechnik	 14:00 - 14:30 Uhr Koppellauf	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 14:00 - 16:00 Uhr GA1	 17:00 - 18:00 Uhr Swim
	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info
	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag	 20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	
	 20:45 - 21:30 Uhr Vortrag					

2. WOCHE

22. März - 28. März 2025 (12/13.KW)

SAMSTAG 22.03.	SONNTAG 23.03.	MONTAG 24.03.	DIENSTAG 25.03.	MITTWOCH 26.03.	DONNERSTAG 27.03.	FREITAG 28.03.
11:00 - 12:00 Uhr Stretching / leichtes Core	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	07:30 - 08:30 Uhr Schwimmtraining	10:30 - 11:15 Uhr Freiwasser HHT Shop/ Optional Ruhe	10:30 - 15:30 Uhr GA 1 / Königsetappe W2	07:30 - 08:30 Uhr Schwimm-/Lauftraining Schwimmen oder Laufen
17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	10:30 - 12:00 Uhr Leuchtturmlauf	10:30 - 14:30 Uhr GA1	10:30 - 14:30 Uhr Koppel R + L 3x (20+5)	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen	10:30 - 12:30 Uhr GA 1
20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	14:30 - 17:00 Uhr GA1	17:00 - 18:00 Uhr Swim	16:00 - 16:45 Uhr Stabi	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr Swim&Run
	17:00 - 18:00 Uhr freies Schwimmen / Laufen freies Schwimmen oder alternativ Laufen mit Lauf ABC	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info	17:00 - 18:00 Uhr Swim	20:45 - 21:30 Uhr Vortrag	20:45 - 21:30 Uhr Vortrag	17:00 - 18:00 Uhr Swim&Run
	20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info		20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info			20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info
	20:45 - 21:30 Uhr Vortrag		20:45 - 21:30 Uhr Vortrag			20:30 - 20:45 Uhr Camp-Info