

































































# 1. WOCHE

28. Februar - 06. März 2025 (09/10.KW)

FREITAG 28.02.	SAMSTAG 01.03.	SONNTAG 02.03.	MONTAG 03.03.	DIENSTAG 04.03.	MITTWOCH 05.03.	DONNERSTAG 06.03.
<p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Begrüßungsabend</b> 45-60min Begrüßung &amp; Infos zum Camp</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 11:00 - 13:30 Uhr <b>Radsicherheit + Einrollen</b> GA1 lockeres Einrollen 120-150min</p> <p> 13:30 - 14:00 Uhr <b>Koppellauf</b> 30-45min GA1 Anschlusslauf</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>geführtes Schwimmtraining</b> 60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA2</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:30 - 08:20 Uhr <b>Morgelauf mit Lauf ABC</b> 40-50min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:30 - 13:30 Uhr <b>GA1 mit KA am Berg</b> GA1 mit Kraftausdauertraining am Berg 150-180min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr <b>Stabilitraining</b> 45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 10:00 - 14:00 Uhr <b>GA1</b> GA1 Ausfahrt 180-240min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA1</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>	<p> <b>Ganztägig Ruhetag</b> Gute Erholung!</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr <b>Beweglichkeit/Entspannung</b> 30-40min Dehnen &amp; Lockern</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 60min geführtes Schwimmen Technik &amp; KA</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr <b>Koppeltraining Rad-Lauf</b> Koppeltraining Rad-Lauf mit GA2 Anteilen 150-180min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> 30-45min GA1</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:15 - 07:45 Uhr <b>LDL Morgelauf</b> 30min GA1</p> <p> 09:30 - 14:30 Uhr <b>GA1</b> GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr <b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b> 45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>

## 2. WOCHE

07. März - 13. März 2025 (10/11.KW)

FREITAG 07.03.	SAMSTAG 08.03.	SONNTAG 09.03.	MONTAG 10.03.	DIENSTAG 11.03.	MITTWOCH 12.03.	DONNERSTAG 13.03.
<p> <b>Ganztägig Ruhetag</b> Gute Erholung!</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>Morgenlauf mit Lauf ABC &amp; ETL</b> 60min Lauftechnik &amp; kurze Tempoläufe</p> <p> 11:00 - 14:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt 150-180min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA2</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 09:30 - 12:30 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt mit kurzen EB2 Anteilen 150-180min</p> <p> 14:00 - 15:15 Uhr <b>GA1</b> 75-80min LDL</p> <p> 16:00 - 16:45 Uhr <b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b> 45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 60min geführtes Schwimmen Technik &amp; KA</p> <p> 10:00 - 16:00 Uhr <b>GA1</b> GA1 Ausfahrt 270-360min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>	<p> <b>Ganztägig Ruhetag</b> Gute Erholung!</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr <b>Beweglichkeit/ Entspannung</b> 30-40min Dehnen &amp; Lockern</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo &amp; 45min Vortrag</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:15 - 08:05 Uhr <b>Morgenlauf mit Lauf ABC</b> 40-50min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:00 - 15:00 Uhr <b>GA1</b> GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr <b>Freiwasserschwimmen</b> 30min GA1</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr <b>Schwimmtraining</b> 60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA1</p> <p> 10:00 - 12:00 Uhr <b>GA1</b> GA1 Ausrollrunde 90-120min</p> <p> 16:00 - 16:30 Uhr <b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b> Rumpfstabilität + Dehnen</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abschlussabend</b> Gemeinsamer Campausklang</p>