





























































# 1. WOCH

12. April - 18. April 2025 (15/16.KW)

SAMSTAG 12.04.	SONNTAG 13.04.	MONTAG 14.04.	DIENSTAG 15.04.	MITTWOCH 16.04.	DONNERSTAG 17.04.	FREITAG 18.04.
<p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Welcome Abend</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 - 14:00 Uhr <b>Radsicherheit + Einrollen</b> GA1 lockeres Einrollen 120-180min</p> <p> 14:00 - 14:45 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> 07:45 - 08:45 Uhr <b>Morgelauf mit Lauf ABC &amp; ETL</b> 60min Lauftechnik &amp; kurze Tempoläufe</p> <p> 10:30 - 14:00 Uhr <b>GA1</b> GA1 Ausfahrt 150-210min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr <b>Rumpfstabilität</b> 45min Rumpfstabilität</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> 10:30 - 14:30 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> Kraftausdauer am Berg 180-240min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Beweglichkeit/ Entspannung</b> Stretch &amp; Relax mit Yogaanteilen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>	<p> <b>Ganztägig Ruhetag</b></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>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 10:00 - 13:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt mit kurzen EB2 Anteilen 150-180min</p> <p> 14:30 - 15:30 Uhr <b>GA1</b> 60min LDL</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>Schwimmtraining</b> 60min geführtes Schwimmen Technik &amp; GA1</p> <p> 10:30 - 15:30 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt 240-300min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b> 45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>

## 2. WOCH

19. April - 25. April 2025 (16/17.KW)

SAMSTAG 19.04.	SONNTAG 20.04.	MONTAG 21.04.	DIENSTAG 22.04.	MITTWOCH 23.04.	DONNERSTAG 24.04.	FREITAG 25.04.
<p> Ganztägig Ruhetag</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; GA2</p> <p> 11:00 - 15:00 Uhr <b>Koppeltraining Rad-Lauf</b> Koppeltraining Rad-Lauf mit GA2 Anteilen 180-240min</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>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 07:45 - 08:45 Uhr <b>Morgenlauf mit Lauf ABC</b> 45-60min GA1 mit Lauftechnik</p> <p> 10:00 - 16:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt 300-360min</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> 10:30 - 13:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt 120-150min</p> <p> 14:30 - 16:00 Uhr <b>Grundlagenlauf</b> 75-90min Grundlagenlauf</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabilitraining/ Beweglichkeit</b> 45min Rumpfstabilität &amp; Dehnen</p> <p> 20:00 - 20:15 Uhr <b>Abendbesprechung</b> 15min Campinfo</p>	<p> Ganztägig Ruhetag</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> 07:45 - 08:45 Uhr <b>Morgenlauf mit Lauf ABC &amp; ETL</b> 60min Lauftechnik &amp; kurze Tempoläufe</p> <p> 10:30 - 15:30 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt 240-300min</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; GA1</p> <p> 10:30 - 13:00 Uhr <b>geführte Radausfahrt</b> GA1 Ausfahrt 120-150min</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr <b>freies Schwimmen</b> 60min individuelles Schwimmen</p> <p> 17:15 - 17:45 Uhr <b>Beweglichkeit/ Entspannung</b> Stretch &amp; Relax mit Yogaanteilen</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Abschlussabend</b> Gemeinsamer Campausklang</p>