

Woche 1

17. Mär	18. Mär	19. Mär	20. Mär	21. Mär	22. Mär	23. Mär
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Ruhetag	Multikoppeln	Radfahren	Ruhetag
Zeit: 07:00 Ort: Schwimmbad Dauer: 01:00 Inhalt: Technik & Grundlage	Zeit: 10:30 Ort: Rezeption Dauer: 01:00 - 01:15 Inhalt: Lauf ABC & HIT	Zeit: 07:00 Ort: Schwimmbad Dauer: 01:00 Inhalt: Technik & Schwelle		Zeit: 10:30 Ort: Rezeption Dauer: 02:00 - 02:30 Inhalt: Steigerung	Zeit: 09:00 Ort: Rezeption Dauer: 03:30 - 04:30 Inhalt: LIT	
Radfahren	Radfahren	Radfahren	Schwimmen	Athletik	Laufen	Radfahren
Zeit: 10:30 Ort: Rezeption Dauer: 02:00 - 03:00 Inhalt: Einrollen LIT	Zeit: 14:00 Ort: Rezeption Dauer: 02:30 - 03:30 Inhalt: LIT	Zeit: 10:30 Ort: Rezeption Dauer: 02:30 - 03:30 Inhalt: Schwelle	Zeit: 13:00 Ort: Jabillo Dauer: 01:00 Inhalt: Open Water	Zeit: 15:45 Ort: Schwimmbad Dauer: 00:15 Inhalt: Athletik Schwimmen	Zeit: im Anschluss individuell Ort: 00:15 - 00:30 Dauer: Koppellauf Inhalt:	Zeit: Mittags Ort: Rezeption Dauer: optional Inhalt: Coffee Ride
Athletik		Athletik		Schwimmen	Athletik	
Zeit: 16:30 Ort: Fitnessstudio Dauer: 00:45 Inhalt: Stabi		Zeit: 17:00 Ort: Fitnessstudio Dauer: 01:00 Inhalt: Mobil & Dehnen		Zeit: 16:00 Ort: Schwimmbad Dauer: 01:00 Inhalt: Technik & Grundlage	Zeit: 16:00 Ort: Fitnessstudio Dauer: 00:45 Inhalt: Stabi	
	Meeting		Meeting		Abendessen	Meeting
	Ernährung im Triathlon 20:00 Konferenzraum		Vorbesprechung 18:20 Konferenzraum		EMMAX & Bars (optional)	Vorbesprechung 18:20 Konferenzraum

Woche 2

24. Mär	25. Mär	26. Mär	27. Mär	28. Mär	29. Mär	30. Mär
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwimmen	Rad-Lauf-Rad	Schwimmen	Ruhetag	Radfahren	Laufen	
Zeit: 07:00 Ort: Schwimmbad Dauer: 01:00 Inhalt: Technik & SA	Zeit: 10:00 Ort: Rezeption Dauer: 03:00 - 04:00 Inhalt: Rad-Lauf-Rad	Zeit: 07:00 Ort: Schwimmbad Dauer: 01:00 Inhalt: Grundlage		Zeit: 08:30 Ort: Rezeption Dauer: 06:00 - 08:00 Inhalt: IM Strecke oder kürzer	Zeit: 10:30 Ort: Rezeption Dauer: 00:30 - 00:45 Inhalt: Lauf ABC & LIT	
Radfahren	Athletik	Radfahren	Schwimmen	Athletik	Radfahren	
Zeit: 10:30 Ort: Rezeption Dauer: 02:30 - 03:00 Inhalt: HIT	Zeit: 16:15 Ort: Fitnessstudio Dauer: 01:00 Inhalt: Stabi	Zeit: 10:30 Ort: Rezeption Dauer: 02:30 - 03:30 Inhalt: Bergzeitfahren	Zeit: 16:00 Ort: Cucharas Dauer: 00:30 Inhalt: Open Water	Zeit: 18:00 Ort: Fitnessstudio Dauer: 00:30 Inhalt: Entspannung	Zeit: 13:00 Ort: Rezeption Dauer: 02:00 - 03:00 Inhalt: Ausrollen	
Athletik		Laufen				
Zeit: 16:15 Ort: Outdoor Gym Dauer: 01:00 Inhalt: Kraft OK		Zeit: im Anschluss individuell Ort: 00:15 - 00:30 Dauer: Koppellauf Inhalt:				
	Meeting				Meeting	
	Quizabend 20:00 Konferenzraum				Filmabend 20:00 Konferenzraum	