

1. WOCH

06. Juni - 12. Juni 2021 (22/23.KW)

SONNTAG 06.06.	MONTAG 07.06.	DIENSTAG 08.06.	MITTWOCH 09.06.	DONNERSTAG 10.06.	FREITAG 11.06.	SAMSTAG 12.06.
 15:00 - 15:45 Uhr Auftakt Schwimmen	 07:45 - 08:45 Uhr Schwimmen Freibad	 07:45 - 08:45 Uhr Fartlek	 07:45 - 08:45 Uhr Serien	 10:30 - 11:15 Uhr Alpsee Freiwasser / Start- Formationen	 09:30 - 14:30 Uhr Königsetappe	 07:45 - 08:45 Uhr Ausdauer
	 10:30 - 13:00 Uhr Fahrsicherheit + G1 2-3 Stunden Radfahrt locker	 10:30 - 13:30 Uhr Koordination Trittfrequenz, Sprints etc.	 10:30 - 14:30 Uhr Kraftausdauer	 15:00 - 17:00 Uhr Wanderung/Hüttenabend gemeinsame Wanderung und Brotzeit	 20:00 - 20:45 Uhr Vortrag z.B. Ernährung / Pace im Wettkampf	 11:00 - 13:30 Uhr Ruhig
	 14:00 - 14:15 Uhr Wechsel im Anschluss vom Rad	 17:00 - 17:45 Uhr Vortrag / Trainingssteuerung	 17:00 - 18:00 Uhr Mobilisieren			
	 17:00 - 18:00 Uhr Athletik					

2. WOCHE

13. Juni - 19. Juni 2021 (23/24.KW)

SONNTAG 13.06.	MONTAG 14.06.	DIENSTAG 15.06.	MITTWOCH 16.06.	DONNERSTAG 17.06.	FREITAG 18.06.	SAMSTAG 19.06.
<p> 09:00 - 10:00 Uhr Yoga</p> <p> 10:00 - 11:00 Uhr Optional Alpsee</p> <p> 11:00 - 12:00 Uhr Heimreise individuell</p>						