

# 1. WOCHE

02. Juni - 08. Juni 2022 (22/23.KW)

DONNERSTAG 02.06.	FREITAG 03.06.	SAMSTAG 04.06.	SONNTAG 05.06.	MONTAG 06.06.	DIENSTAG 07.06.	MITTWOCH 08.06.
<p> 11:45 - 15:45 Uhr <b>Anreise</b> individuelle Anreise</p> <p> 12:00 - 14:00 Uhr <b>GA1</b> Einrollen, Fahrsicherheit</p> <p> 20:00 - 21:00 Uhr <b>Willkommen</b> Trainingsplan &amp; Teamvorstellung</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr <b>WK-Serien</b> Übungen Wasserschatten</p> <p> 11:30 - 14:30 Uhr <b>Übungen Windschatten</b> Minuten-Intervalle WK-Tempo</p> <p> 14:30 - 15:00 Uhr <b>Koppeln</b> Schneller Wechsel + 1 KM Anlaufen/Rest locker</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr <b>Mobilisieren</b> Lockern</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr <b>Fahrtenspiel mit Spitzen auf WK-Tempo</b> Verschiedene Leistungsbereiche</p> <p> 11:30 - 14:30 Uhr <b>Übungen auf Radstrecke München bezogen</b> Information zum Radkurs European Championships</p> <p> 16:30 - 17:30 Uhr <b>Open Water / Alpsee</b> Übungen Wasserschatten, Orientierung, kurze WK-Serien</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr <b>Kraft</b> Kraft + Serien</p> <p> 11:30 - 14:30 Uhr <b>Wechsel, 3-4x 30 Min Rad + 3 KM laufen</b> Übungen zu Wechsel, Anlaufen, Gefühl WK-Tempo</p> <p> 16:30 - 17:15 Uhr <b>Work-Shop / Vortrag</b> Trainingslehre</p>	<p> 08:00 - 08:45 Uhr <b>Alpsee / Freiwasser</b> Dauerschwimmen</p> <p> 11:00 - 13:00 Uhr <b>Locker kurbeln</b> 2-3h</p>		