

Gigathlon Camp Cambrils

07.04.-21.04.2012



Wochenprogramm (Änderungen bleiben jederzeit vorbehalten)

Zeit	Sportart		Leiter	Beschrieb	Treffpunkt
	Samstag				
13:30		Prolog	Leiterteam	Radprolog 44 km	Bikestation
18.30		Begrüssung	Leiterteam	Eitzinger Sports/Swiss Olympic	Wiese bei Fun-Pool
19.00		Nachtessen			PEP Restaurant

Zeit	Sportart		Leiter	Beschrieb	Treffpunkt
	Sonntag				
07.15 - 07.45		Laufen	Sämi Hürzeler	Morgenfooting / Gymnastik	Fun Pool
08.00 - 09.30		Frühstück			PEP Restaurant
10.00 - 15.00		Rennvelo	Sämi Hürzeler/Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
10.00 - 15.00		Bike	Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
15:00 - 15:30		Inline	Reto Campiotti	Testskates testen	Bikestation
15:30 - 17:00		Inline	Reto Campiotti	Technik (Basic)	Fussballplatz
17:15 - 18:15		Schwimmen	Gunther Frank	Technik-Training	Fun-Pool
19.00		Nachtessen			PEP Restaurant
21:00 - 21:45		Vortrag	Swiss Olympic	Vorschau Gigathlon 2012	Torre Miramar

Zeit	Sportart		Leiter	Beschrieb	Treffpunkt
	Montag				
07:00 - 07:30		Schwimmen	Gunther Frank	Technik-Training	Fun-Pool
08.00 - 09.30		Frühstück			PEP Restaurant
10.00 - 16.00		Rennvelo	Sämi Hürzeler/Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
10.00 - 16.00		Bike	Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
16:00 - 17:00		Laufen	Sämi Hürzeler	Koppellauf	Fun-Pool
16:00 - 17:00		Inline	Reto Campiotti	Technik (Gerade, Kurve)	Fußballplatz
17.15 - 18.15		Schwimmen	Gunther Frank	Ausdauer /Technik	Fun-Pool
19.00		Nachtessen			PEP Restaurant

Zeit	Sportart		Leiter	Beschrieb	Treffpunkt
	Dienstag				
07.15 - 08.00		Inline	Reto Campiotti	Trockentraining (Serpentinentreppe)	Fussballplatz
08.00 - 09.30		Frühstück			PEP Restaurant
09.30 - 11.00		Inline	Reto Campiotti	Technik (Abdruck/Gruppenfahren)	Fussballplatz
11:30 - 12:30		Schwimmen/Videoanalyse	Gunther Frank	Technik	Fun-Pool
14.30 - 15.30		Laufen	Sämi Hürzeler	Technik Lauf ABC / Stabi / Gymnastik	Fussballplatz/Fun Pool
16.00 - 17.00		Schwimmen/Videoanalyse	Gunther Frank	Technik	Fun-Pool
17.00 - 18.30		Schwimmen Auswertung Analyse	Gunther Frank/Sämi Hürzeler	Auswertung Analyse	Torre Miramar/Fun Pool
19.00		Nachtessen			PEP Restaurant
20.45 - 21:30		Vortrag Run/Inline	Sämi Hürzeler/Reto Campiotti	Effektives Training	Torre Miramar

Zeit	Sportart Mittwoch		Leiter	Beschrieb	Treffpunkt
08.00 - 09.30		Frühstück			PEP Restaurant
10.00 - 17.00		Rennvelo	Team Eitzinger Sports	Königsetappe	Bikestation
10.00 - 17.00		Bike	Sämi Hürzeler/Team Eitzinger Sports	Königsetappe	Bikestation
17:30 - 18:30		Laufen	Sämi Hürzeler	Koppellauf 20min/Gymnastik	Promenade/Fun-Pool
17:30 - 18:30		Schwimmen	Gunther Frank	Regeneratives Schwimmen	Fun-Pool
19.00		Nachtessen			PEP Restaurant

	Donnerstag				
08.00 - 09.30		Frühstück			PEP Restaurant
10.00 - 14.00		Rennvelo	Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
10.00 - 14.00		Bike	Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
10:00 - 14:30		Swim/Velo/Run	Sämi Hürzeler/Reto Campiotti	Spezialtraining (Triathlon)	Ort offen
15.00 - 16.45		Inline	Reto Campiotti	Technik (Übersetzen/Gruppenfahr.)	Fun-Pool
17.00 - 18.00		Schwimmen	Gunther Frank/Sämi Hürzeler	Open Water - Meer (Neopren)	Fun-Pool
19.00		Nachtessen			PEP Restaurant
21:00 - 22:00		Vortrag Athlet	Sämi Hürzeler	Effektives Training	Torre Miramar

	Freitag				
07.00 - 07.45		Schwimmen	Gunther Frank	Technik/ Triathlon Spezifisch	Fun Pool
08.00 - 09.30		Frühstück			PEP Restaurant
10.00 - 15.00		Rennvelo	Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
10.00 - 15.00		Bike	Team Eitzinger Sports	Programm Eitzinger Sports	Bikestation
15:30 - 17:00		Inline	Reto Campiotti/Sämi Hürzeler	Technik (Fallbeispiele Rennen)	Fußballplatz
17.15 - 18.00		Schwimmen	Gunther Frank	Technik-Training	Fun-Pool
18:30		Abschluß Apéro	alle	Swiss Olympic Gigathlon	Fun Pool
19.00		Nachtessen			PEP Restaurant
21.15		Wochenrückblick		gemäss Programm Eitzinger Sports	Fun Pool

	Samstag				
08.00 - 09.30		Frühstück			PEP Restaurant
Zeitfenster 10.00 bis ca. 16.00		Laufen	ind. (grün/gelb/rot/blau)	Laufrouen Eitzinger Sports	Start beim Flussbett
		Schwimmen	individuell	offen	Fun Pool
		Velo	individuell	Radprolog 44km / Divers	Bikestation
		Bike	individuell	offen	Bikestation
		Inline	individuell	offen	Fussballplatz