

Gigathlon Camp Cambrils

Wochenprogramm

10. - 24.04.2010

Zeit	Sportart	Leiter	Beschrieb	Treffpunkt
Samstag				
09.00	Anreise / Ruhetag / Tour auf eigene Faust			

Sonntag

07.00 - 07.30	Laufen		Footing	
10.00 - 15.00	Rennvelo	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger 5	
10.00 - 15.00	Bike	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger	
15.00 - 16.00	Inline		Technik-Training	
16.30 - 17.30	Schwimmen		Technik-Training	
19.00	Nachtessen			
21.00 - 21.30	Vortrag Bennie Lindberg:			

Montag

09.30 - 16.00	Rennvelo	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger 11	
09.30 - 16.00	Bike	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger	
16.00 - 17.00	Laufen		Lauf-ABC	
17.00 - 18.00	Inline		Technik-Training	
17.00 - 18.00	Schwimmen		Technik-Training	
19.00	Nachtessen			

Dienstag

Ruhetag Eitzinger

06.30 - 07.30	Laufen		Sonnenaufgang: Catch the sun	
09.30 - 13.00	Inline		längere Tour (mit Begleitfahrzeug)	
15.00 - 16.00	Einlaufen / Kraft / Stabilisation / Stretching		Kraft-/Koordinations- /Stabilisationsübungen	
16.30 - 17.30	Schwimmen		Technik-Training / Videoaufnahme	
19.00	Nachtessen			
21.00 - 21.30	Vortrag Urs Dellsberger			

Mittwoch

10.00 - 17.00	Rennvelo	Eitzinger	Königsetappe	
10.00 - 17.00	Bike	Eitzinger	Königsetappe	
anschl.	Laufen (Koppeltraining)	individuell		
17.30 - 18.30	Videoanalysen / Schwimmvortrag			
19.00	Nachtessen			

Donnerstag

10.00 - 14.00	Rennvelo	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger 2
10.00 - 14.00	Bike	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger
10.00 - 13.00	Laufen		längere Tour (mit Begleitbus)
14.30 - 15.30	Inline		Technik-Training
16.00 - 17.00	Schwimmen		Technik-Training
16.00 - 17.00	Schwimmen		Open-Water
19.00	Nachtessen		
21.00 - 21.30	Vortrag Corsin Caluori, Projektleiter Gigathlon		

Freitag

10.00 - 15.00	Rennvelo	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger 9
10.00 - 15.00	Bike	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger
10.00 - 14.00	Koppeltraining (Velo/Laufen/Velo)		Kraftausdauer
16.00 - 17.00	Schwimmen		Technik-Training
18.30	Abschluss-Apéro	alle	
19.00	Nachtessen		
21.15	Wochenrückblick	Eitzinger	gemäss Programm Eitzinger

Samstag

Ruhetag Eitzinger

	individuelles Training		
ab 17.00	Abreise		