

Day X Coaching Triathloncamp WOCHENPLAN vom 1.4.2017- 8.4.2017



Stand: Oktober 2016

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Athletik		Athletik			Athletik	
	10:00 Rad	10:00 Rad		10:00 Rad	09:30 Rad <i>Königsetappe</i>	10:00 Rad	10:00 Social Event
11:00 Begrüssung							
13:30 Rad <i>Prolog 40km</i>							
	anschl. Lauf	anschl. Lauf		anschl. Lauf Technik		anschl. Lauf Regenerativ	
16:30 Schwimmen <i>Technik</i>	16:30 Schwimmen <i>Technik</i>	16:30 Schwimmen <i>Technik</i>	17:30 Referat	16:30 Schwimmen <i>Technik</i>	16:30 Schwimmen <i>Technik</i>	16:30 Schwimmen <i>Belastung</i>	
	20:00 Social Event					20:30 Fotoshow	