
















# PROGRAMM GIGATHLON

- Schwimmen:** Neopren erforderlich, Schwimmtraining im ungeheizten Pool.
- Bike:** Das Programm des Gigathlon Trainings ist nur teilweise auf das Bikeprogramm abgestimmt.
- Laufen:** Das Laufen wird oft als Koppeltraining nach dem Velofahren angeboten. In Gruppen oder individuell.
- Velo:** Velo gefahren wird wenn immer möglich in eigenen Gigathlon Gruppen. Schnellere oder gemütlichere Velofahrer können sich auch Eitzinger Sports Gruppen anschliessen.

-> Programmänderungen vorbehalten, bitte täglich Infobrett beachten.

ZEIT	WAS	BESCHRIEB	TREFFPUNKT
<b>Samstag</b>			
<b>Ankunft</b>			
11:30		Info Gigathlon-Camp	Eröffnung Camp
13:00		Velo	Prolog
16:30 - 17:30		Schwimmen	Technik
19:00		Infococktail	Chillout Lounge
19:30		Nachtessen	Restaurant
<b>Sonntag</b>			
<b>Bergintervall Velo</b>			
07:30		Footing	Infoboard / Restaurant
07:45 - 09:00		Frühstück	Restaurant
10:00		Velo	Intervall 6-8x 6' am Berg
gem. Plan		Bike	Bikestation
16:00 - 17:00		Laufen	Dauerlauf mit Lauf ABC
17:30 - 18:30		Schwimmen	Technik
19:15		Feedback	Chillout Lounge
19:30		Nachtessen	Restaurant
<b>Montag</b>			
07:00 - 08:00		Stretching & Stabi	Pool
07:45 - 09:00		Frühstück	Restaurant
09:30		Velo	ca. 115km /1'300 Hm
gem. Plan		Bike	Bikestation
17:30 - 18:30		Schwimmen	Technik
19:15		Feedback	Chillout Lounge
19:30		Nachtessen	Restaurant

ZEIT	WAS	BESCHRIEB	TREFFPUNKT
<b>Dienstag</b>			
07:00 - 08:00	 Schwimmen		Pool
07:45 - 09:30	Frühstück		Restaurant
10:30	 Velo	Velo Anfahrt für Berglauf	Bikestation
anschl.	 Koppelberglauf	Berglauf, gekoppelt mit Velo	
anschl.	 Velo	Velo Rückfahrt	
19:15	 Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
<b>Mittwoch</b>			
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
09:00	 Velo	Königsetappe	Bikestation
gem. Plan	 Bike		Bikestation
nach Tour	 Laufen	Koppellauf individuell (max. 1h)	Pool
17:30 - 18:30	 Schwimmen	Technik	Pool
19:15	Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
<b>Donnerstag</b>			
07:00 - 07:45	Morgenlauf		Bikestation
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
09:00 - 10:30	 Schwimmen	Hallenbad / Treffpunkt, 08:40	Bikestation
11:30 - 16:00	 Bike / eigene GIG-Gruppe	limitierte Anzahl Mieträder vorhanden - früh reservieren	Bikestation
12:30 - 13:30	 Laufen	Fahrtspiel	Pool
14:15 - 15:15	Stabi	Fahrtspiel 4x 4'30"-1'	Pool
16:00	 Gelati		Bikestation
19:15	Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
21:00	Vortrag		Grillroom
<b>Freitag</b>			
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
09:45 - 15:45	 Gigathlon Day		Bikestation
gem. Plan	 Bike		Bikestation
19:15	Feedback		Chillout Lounge
19:30	Nachtessen		Restaurant
21:15	Wochenrückblick	Fotoshow / Abreiseinfos	Info folgt
<b>Samstag</b>			
<b>Fokus: Individuell</b>			
07:45 - 09:00	Frühstück		Restaurant
ganzer Tag	individuell		
ca. 17:00	Abreise		Rezeption



@eitzinger\_sports  
@gigathlonswitzerland

#eitzingersports #feriendiebewegen



@eitzingersports  
@gigathlonswitzerland

#eitzingersports #feriendiebewegen