

Programm Sportcamp Heiligenstadt 2024



MONTAG, 29.04.	DIENSTAG, 30.04.	MITTWOCH, 01.05.	DONNERSTAG, 02.05.	FREITAG, 03.05.	SAMSTAG, 04.05.	SONNTAG, 05.05.
	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Schwimmstil-Analyse Videoaufnahmen</p>		<p> 07:00 - 08:00 Uhr Schwimmen Schwerpunkt Kraularme</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr Schwimmen Schwerpunkt Kraulbeine</p>		<p> 07:15 - 08:00 Uhr Abschlusslauf Entlastungszeremonie</p>
	<p> 08:30 - 09:30 Uhr Frühstück</p>	<p> 08:30 - 09:30 Uhr Frühstück</p>	<p> 08:30 - 09:30 Uhr Frühstück</p>	<p> 08:30 - 09:30 Uhr Frühstück</p>	<p> 08:30 - 09:30 Uhr Frühstück</p>	<p> 08:30 - 09:30 Uhr Frühstück</p>
	<p> 10:00 - 14:00 Uhr Rennradtour ohne Einkehr</p> <p> ↔ 56,7 km ↗ 770 m</p>	<p> 10:00 - 11:00 Uhr Schwimmen Schwerpunkt Technik</p>	<p> 10:00 - 15:00 Uhr Rennradtour mit Einkehr in Eschwege</p> <p> ↔ 90,6 km ↗ 1 250 m</p>	<p> 10:00 - 10:30 Uhr Mobilisierung Aktivierung der Gelenke, Muskeln und Bänder</p>	<p> 10:00 - 11:30 Uhr Rennradtour Werratalsee</p> <p> ↔ 29,2 km ↗ 260 m</p>	<p> Check-Out Individuelle Heimreise</p>
<p> bis 11:00 Uhr Anreise und Check-In</p>		<p> 11:45 - 13:15 Uhr Laufen Bergtour, Trail</p>		<p> 10:45 - 12:00 Uhr Laufen Bahntraining Ganzheitliches Training zur gezielten Optimierung der Lauftechnik</p>		
<p> 11:30 - 12:30 Uhr Come Together Wintergarten</p>				<p> 12:30 - 13:30 Uhr Lunch (optional)</p>	<p> 12:00 - 13:00 Uhr Laufen am See 1-3 Runden à 7km</p>	
<p> 12:30 - 13:30 Uhr Lunch (optional)</p>				<p> 14:00 - 15:30 Uhr Radparcours-Training</p>	<p> 13:00 - 14:00 Uhr Picknick am See</p>	
<p> 14:00 - 15:00 Uhr Schwimmen Einschwimmen & Sichtung</p>	<p> 14:30 - 15:30 Uhr Kaffee & Kuchen (optional)</p>	<p> 14:30 - 15:30 Uhr Mobilisierung Dehnungsübungen Muskeln und Bänder, Koordination</p>		<p> 16:00 - 18:00 Uhr Wechselzonentraining</p>	<p> 14:00 - 15:00 Uhr Freiwasserschwimmen</p>	
<p> 16:00 - 16:45 Uhr Laufenstil-Analyse Videoaufnahmen</p>	<p> 16:00 - 17:00 Uhr Athletik Funktionstraining und spezifische Übungsroutinen</p>	<p> 16:30 - 18:30 Uhr Kurze MTB-Tour Optional</p>	<p> 17:00 - 18:00 Uhr Athletik Funktionstraining und spezifische Übungsroutinen</p>		<p> 15:30 - 18:00 Uhr Rückfahrt zum Hotel</p> <p> ↔ 36,5 km ↗ 520 m</p>	
<p> 17:00 - 18:00 Uhr Icebreaker-Lauf Erkundung der nahen</p>				<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	
<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	<p> 19:30 Uhr Abendessen</p>	
<p> Im Anschluss Abendinfo Wetter/Strecke/Plan</p>	<p> Im Anschluss Abendinfo Wetter/Strecke/Plan</p>	<p> Im Anschluss Abendinfo Wetter/Strecke/Plan</p>	<p> Im Anschluss Abendinfo Wetter/Strecke/Plan</p>	<p> Im Anschluss Abendinfo Wetter/Strecke/Plan</p>	<p> Im Anschluss Abendinfo Wetter/Strecke/Plan</p>	
	<p> 21:00 - 22:00 Uhr Videoanalyse Laufen</p>	<p> 21:00 - 22:00 Uhr Videoanalyse Schwimmen</p>				