

Trainingscamp für Jugendliche

Exemplarisches Programm August 2026

- kurzfristige Veränderungen möglich-

Mo, 3. August	Di, 4. August	Mi, 5. August	Do, 6. August	Fr, 7. August
09.00 Uhr Begrüßung Kennenlern-Spiele und Stabi- und Dehnungsübungen	09:00 Uhr Radüberprüfung 09.30 Rad fahren zum See 10.00 Australian Start & Schwimmeinheiten	09:00 Uhr Radfahren Touren zwischen 25 und 60 km	09:00 Uhr Lauf- ABC & Fahrradtechnik	09:00 Uhr Kleiner Triathlon Wettkampf (Schwimmen- Radfahren- Laufen)
12.00 Mittagessen	12:00 Uhr Picknick am See	13:00 Uhr Mittagessen	12.00 Uhr Mittagessen	12:30 Uhr Mittagessen
13.00 Schwimmen im Freibad	13.00 Uhr Lauf – ABC & Rumpfübungen, Outdoor-Spiele & Schwimmen	14:30 Uhr Mini-Golf	13:00 Uhr Schwimmen & Volleyball	13:00 Uhr Siegerehrung
17:00 Uhr Verabschiedung / Abholung	17:00 Abholung / Grillen mit Eltern und Übernachtung	17:00 Uhr Verabschiedung / Abholung	17:00 Uhr Verabschiedung /Abholung	13:30 Uhr Gemeinsames Aufräumen Verabschiedung bis 14.00 Uhr



