

Datum	Session 1	Session 2	Session 3	Kommentare
Samstag, 26.10.19	Vorstellung Coaches und Begrüssung mit Erläuterungen zum Trainingscamp Zeit: 18:00 Uhr - Treffpunkt: Hotelrezeption (The Magnolia)			
Sonntag, 27.10.19	Schwimmtraining Zeit: 07:30 Uhr Treffpunkt: Pool @The Campus	Radtraining (Einrollen) für 2:00-2:30h, mit Kaffeepause Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation @The Campus	Stabilisationstraining & Ausdehnen Zeit: 17:00 Uhr Treffpunkt: Gym @The Campus	Vor Radabfahrt: Sicherheitseinweisung
Montag, 28.10.19	Schwimmtraining Zeit: 07:30 Uhr Treffpunkt: Pool @The Campus	Lauf GA1 mit Lauf-ABC Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: The Campus	Open-Water Schwimmtraining Zeit: 16:00 Uhr Treffpunkt: Lagune	
Dienstag, 29.10.19	Schwimmtraining Zeit: 07:30 Uhr Treffpunkt: Pool @The Campus Trainingszentrum	Radtraining (Berge) mit anschliessendem Lauf Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Hoteleingang «The Magnolia»		
Mittwoch, 30.10.19 RUHETAG	Auf Wunsch (gegen Gebühr): individuelles (1zu1) Schwimmcoaching mit Lothar oder Nicole Leder nach persönlicher Absprache (60min pro Person)			
Donnerstag, 31.10.19	Schwimmtraining Zeit: 07:30 Uhr Treffpunkt: Pool @The Campus	Radtraining Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Richtiges Krafttraining für das Schwimmen Zeit: 17:00 Uhr Treffpunkt: Gym @The Campus	
Freitag, 1.11.19	Schwimmtraining Zeit: 07:30 Uhr Treffpunkt: Pool @The Campus	Lauf GA1 mit Stretch & Relax Treffpunkt: The Campus <i>Optional: Radausfahrt</i> Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation @The Campus	<i>Optional:</i> Open-Water- Schwimmtraining Zeit: 17:00 Uhr Treffpunkt: Lagune	
Samstag, 2.11.19	Individuelle Abreise			