

Datum	Session 1	Session 2	Session 3	Kommentare
Samstag, 1.12.18				Kurze Begrüssung (vor Abendessen) Zeit: 19:00 Uhr Treffpunkt: Hotelrezeption
Sonntag, 2.12.18	Schwimmtraining Zeit: 07:30-08:30 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	Radtraining (Einrollen) für 1:30-2:00h, lockeres Tempo Fokus: Material-Check Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 16:00-17:00 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	
Montag, 3.12.18	Schwimmtraining Zeit: 07:30-08:30 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	Radtraining 2:30h Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Athletiktraining Zeit 17:30-18:30 Uhr Treffpunkt: Gym	
Dienstag, 4.12.18	Schwimmtraining Zeit: 07:30-08:30 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	Lauf-ABC/Lauftechnik und kleine Laufserie am Berg Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation  Optional: Radtraining tbd Zeit: 11:00 Uhr (Radstation)		Abends «News rund um den Triathlon»
Mittwoch, 5.12.18 <b>RUHETAG</b>	Optional - Individuelles Schwimmtraining – Informationen dazu bei der Begrüssung	Athletiktraining Zeit 17:30-18:30 Uhr Treffpunkt: Gym		
Donnerstag, 6.12.18	Schwimmtraining Zeit: 07:30-08:30 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	Radtraining 2:00-2:30h Zeit: 11:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	
Freitag, 7.12.18	Schwimmtraining Zeit: 07:30-08:30 Uhr Treffpunkt: 50m Pool	Radtraining „Königsetappe“ für 4:00h Zeit: 10:30 Uhr Treffpunkt: Radstation		Get-Together Abend
Samstag, 8.12.18	Radtraining 2:00-3:00h (Ausrollen) Zeit: 09:00 Uhr Treffpunkt: Radstation  Optional: Lauftraining (Auslaufen) Zeit: 8:00 Uhr Treffpunkt: Radstation			