Stundenplan Gruppe 1

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run	7:00-7:30 Morning Run		7:00-7:30 Morning Run		7:00-7:30 Morning Run	
07:30								
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00						09:00-17:30 ******		
09:30		09:30-15:15 ***	09:30-16:30 *****		09:30-15:45 ****	Rad	09:30-10:30	
10:00		Rad	Rad	10:00-10:45	Rad	Trofeo Tramuntana	Wettkampfspez. Swim (MR)	
10:30		Trofeo Randa	Trofeo Sa Calobra	Schwimmen (regenerativ)	Trofeo Betlem			
11:00				11:00-12:00			11:00-16:30 ****	
11:30				Stand Up Paddling			Rad	
12:00							Trofeo Formentor	
12:30								
13:00				13:00-14:00				
13:30	13:30-16:30 **			Lauftechnik/Analyse				
14:00	Rad			14:00-15:00				
14:30	Prólogo- Trofeo Campanet			Mentaltraining (MV)				
15:00		123,8km - 1326hm		15:00-16:00				
15:30		15:30-17:00		Yoga (GK)	140,2km - 1429hm			
16:00	76,1km - 863hm	Dreieckslläufe im Sand (MB)	112,1km - 2323hm	16:00-17:00	16:00-16:45		109,5km - 1768hm	
16:30		Stretching		Radwerkstatt (OW)	Schwimmen (MR)			
17:00	17:00-18:00	17:15-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00	157km - 2882hm	17:00-18:00	
17:30	Athletik	Ausschwimmen (OW+MR)	Fazientraining (OW)		Athletik (HF)	17:30-18:00 Relax Yoga	Stabiflex	
18:00				18:00-19:30				
18:30				Abendessen				
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30		19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	19:30-21:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00				Vortrag Ultra Sports				
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	Ernährung in WK und Train.	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together/Teambuilding	Trainingsplanung (TV)	Kraft & Athletik (TV)		Sport und Sehen/Optik (MB)	Talkrunde	Camp Finish Talk	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten
- Grundlage 1 (GA1)
- Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
- Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
- Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten
- Lauf
- Yoga, Stabi, Stretching
- Rad
- Schwimmen

Sonstige Aktivitäten
- Frühstück
- Abendessen
- Vortrag/Talk

Stundenplan Gruppe 2

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Abreisetag
07:00		**7:00-7:30** Morning Run	**7:00-7:30** Morning Run		**7:00-7:30** Morning Run		**7:00-7:30** Morning Run	
07:30								
08:00		**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00						**09:00-16:30 ********		
09:30		**09:30-15:00 *****	**09:30-16:00 ******		**09:30-15:30 ******	Rad	**09:30-10:30**	
10:00		Rad	Rad	**10:00-10:45**	Rad	Trofeo Tramuntana	Wettkampfspez. Swim (MR)	
10:30		Trofeo Randa	Trofeo Sa Calobra	Schwimmen (regenerativ)	Trofeo Betlem			
11:00				**11:00-12:00**			**11:00-16:30 ********	
11:30				Stand Up Paddling			Rad	
12:00							Trofeo Formentor	
12:30								
13:00				**13:00-14:00**				
13:30	**13:30-16:30 ********			Lauftechnik/Analyse				
14:00	Rad			**14:00-15:00**				
14:30	Prólogo- Trofeo Campanet	116,9km - 1186hm		Mentaltraining (MV)				
15:00				**15:00-16:00**	120,3km - 1272hm			
15:30		**15:30-17:00**	104,4km - 2114hm	Yoga (GK)				
16:00	76,1km - 863hm	Dreiecksläufe im Sand (MB)		**16:00-17:00**	**16:00-16:45**	140km - 2453hm	109,5km - 1768hm	
16:30		Stretching		Radwerkstatt (OW)	Schwimmen (MR)			
17:00	**17:00-18:00**	**17:15-18:00**	**17:00-18:00**		**17:00-18:00**		**17:00-18:00**	
17:30	Athletik	Ausschwimmen (OW+MR)	Fazientraining (OW)		Athletik (HF)	**17:30-18:00** Relax Yoga	Stabiflex	
18:00				**18:00-19:30**				
18:30				Abendessen				
19:00	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**		**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	**19:30-21:00**	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00				Vortrag Ultra Sports				
20:30	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	Ernährung in WK und Train.	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	
21:00	Come Together/Teambuilding	Trainingsplanung (TV)	Kraft & Athletik (TV)		Sport und Sehen/Optik (MB)	Talkrunde	Camp Finish Talk	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten
- **Grundlage 1 (GA1)**
- **Grundlage 1/2 (GA1/GA2)**
- **Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)**
- **Regeneration/Kompensation (REKOM)**

Sportarten
- **Lauf**
- **Yoga, Stabi, Stretching**
- **Rad**
- **Schwimmen**

Sonstige Aktivitäten
- **Frühstück**
- **Abendessen**
- **Vortrag/Talk**

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Abreisetag
07:00		**7:00-7:30** Morning Run	**7:00-7:30** Morning Run		**7:00-7:30** Morning Run		**7:00-7:30** Morning Run	
07:30								
08:00		**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00						**09:00-16:30 ********		
09:30		**09:30-14:30 *****	**09:30-14:30 ******		**09:30-15:30 ******	Rad	**09:30-10:30**	
10:00		Rad	Rad	**10:00-10:45**	Rad	Trofeo Tramuntana	Wettkampfspez. Swim (MR)	
10:30		Trofeo Porreres	Trofeo Sa Calobra	Schwimmen (regenerativ)	Trofeo Betlem			
11:00				**11:00-12:00**			**11:00-16:00 ********	
11:30				Stand Up Paddling			Rad	
12:00							Trofeo Formentor	
12:30								
13:00				**13:00-14:00**				
13:30	**13:30-16:30 **********			Lauftechnik/Analyse				
14:00	Rad	98,8km - 903hm	84,6km - 1405hm	**14:00-15:00**				
14:30	Prólogo- Trofeo Campanet			Mentaltraining (MV)				
15:00				**15:00-16:00**	112,7km - 1241hm			
15:30		**15:30-17:00**		Yoga (GK)			81,5km-1166hm	
16:00	65,1km - 654hm	Dreieckläufe im Sand (MB)		**16:00-17:00**	**16:00-16:45**	104,2km - 1961hm		
16:30		Stretching		Radwerkstatt (OW)	Schwimmen (MR)			
17:00	**17:00-18:00**	**17:15-18:00**	**17:00-18:00**		**17:00-18:00**		**17:00-18:00**	
17:30	Athletik	Ausschwimmen (OW+MR)	Fazientraining (OW)		Athletik (HF)	**17:30-18:00** Relax Yoga	Stabiflex	
18:00				**18:00-19:30**				
18:30				Abendessen				
19:00	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**		**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	**19:30-21:00**	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00				Vortrag Ultra Sports				
20:30	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	Ernährung in WK und Train.	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	
21:00	Come Together/Teambuilding	Trainingsplanung (TV)	Kraft & Athletik (TV)		Sport und Sehen/Optik (MB)	Talkrunde	Camp Finish Talk	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

- **Grundlage 1 (GA1)**
- **Grundlage 1/2 (GA1/GA2)**
- **Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)**
- **Regeneration/Kompensation (REKOM)**

Sportarten

- **Lauf**
- **Yoga, Stabi, Stretching**
- **Rad**
- **Schwimmen**

Sonstige Aktivitäten

- **Frühstück**
- **Abendessen**
- **Vortrag/Talk**

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Abreisetag
07:00		**7:00-7:30** Morning Run	**7:00-7:30** Morning Run		**7:00-7:30** Morning Run		**7:00-7:30** Morning Run	
07:30								
08:00		**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	**8:00-9:00**	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00						**09:00-16:00 ********		
09:30		**09:30-14:00 *****	**09:30-14:00 ******		**09:30-14:30 ******	Rad	**09:30-10:30**	
10:00		Rad	Rad	**10:00-10:45**	Rad	Trofeo Orient	Wettkampfspez. Swim (MR)	
10:30		Trofeo Petra	Trofeo Lluc	Schwimmen (regenerativ)	Trofeo Santa Margalida			
11:00				**11:00-12:00**			**11:00-16:00 ******	
11:30				Stand Up Paddling			Rad	
12:00							Trofeo Formentor	
12:30								
13:00				**13:00-14:00**				
13:30	**13:30-16:30 *****	76,1km - 590hm	61km - 869hm	Lauftechnik/Analyse				
14:00	Rad			**14:00-15:00**	80,1km 596 hm			
14:30	Prólogo- Trofeo Campanet			Mentaltraining (MV)				
15:00				**15:00-16:00**				
15:30		**15:30-17:00**		Yoga (GK)		110km - 1339hm	70,4km - 1038hm	
16:00	50,9km - 442hm	Dreiecksläufe im Sand (MB)		**16:00-17:00**	**16:00-16:45**			
16:30		Stretching		Radwerkstatt (OW)	Schwimmen (MR)			
17:00	**17:00-18:00**	**17:15-18:00**	**17:00-18:00**		**17:00-18:00**		**17:00-18:00**	
17:30	Athletik	Ausschwimmen (OW+MR)	Fazientraining (OW)		Athletik (HF)	**17:30-18:00** Relax Yoga	Stabiflex	
18:00				**18:00-19:30**				
18:30				Abendessen				
19:00	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**		**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	**19:00-20:30**	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	**19:30-21:00**	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00				Vortrag Ultra Sports				
20:30	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	Ernährung in WK und Train.	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	**20:30 - Open End**	
21:00	Come Together/Teambuilding	Trainingsplanung (TV)	Kraft & Athletik (TV)		Sport und Sehen/Optik (MB)	Talkrunde	Camp Finish Talk	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

- **Grundlage 1 (GA1)**
- **Grundlage 1/2 (GA1/GA2)**
- **Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)**
- **Regeneration/Kompensation (REKOM)**

Sportarten

- **Lauf**
- **Yoga, Stabi, Stretching**
- **Rad**
- **Schwimmen**

Sonstige Aktivitäten

- **Frühstück**
- **Abendessen**
- **Vortrag/Talk**