

Tricamp Can Picafort 2020 Einsteiger

Datum	Schwimmen	Rad: Zeit und Dauer	Laufen: Zeit	Athletik	Bemerkungen
Samstag, 11. April 2020	Anreise				Zürich-Palma 17:00-18:50 Uhr
Sonntag, 12. April 2020	Schwimmen im Pool mit Videoanalyse (Zeit noch nicht bekannt)	11:00-14:30 Einrollen mit Kaffeehalt	07:00-08:00 Morgenfooting mit Lauftechnik		Besprechung Schwimm Videos vor dem Nachtsessen
Montag, 13. April 2020	Schwimmen im Pool Fokus Technik (Zeit noch nicht bekannt)	KA am Berg 11:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr Koppellauf	Dehnen, nach Lauf, Eindehnen am morgen	
Dienstag, 14. April 2020	07:00-08:00 Uhr Schwimmen im offenen Gewässer bei	lockere Ausfahrt flach 12:00-15:00 Uhr	15:00-16:00 Uhr Koppellauf Fokus Lauftechnik	Eindehnen vor Schwimmen	
Mittwoch, 15. April 2020	Ruhetag	Ruhetag	Traillauf locker 12:00-14:30	Dehnen nach dem Lauf	
Donnerstag, 16. April 2020	07:00-08:00 Uhr Schwimmen im offenen Gewässer bei Sonnenaufgang	lange Ausfahrt hügelig 11:00-16:00 Uhr	Ruhetag	Eindehnen vor Schwimmen	
Freitag, 17. April 2020	Schwimmen im Pool Fokus Technik (Zeit noch nicht bekannt)	zügige Ausfahrt flach 10:00-13:00 Uhr	13:00-14:00 Uhr Koppellauf	Ausdehnen	Abschlussabend
Samstag, 18. April 2020	Abreise				Palma-Zürich 19:40-21:35