

Tricamp Can Picafort 2020 FG

| Datum | Schwimmen | Rad: Zeit und Dauer | Laufen: Zeit | Athletik | Bemerkungen |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|---|--|
| Samstag, 21. März 2020 | Anreise | | | | Zürich-Palma 17:00-18:50 |
| Sonntag, 22. März 2020 | SW Pool Videoanalyse | 11:00-15:00 lockeres Einfahren | Koppellauf zügig 15:00-16:00 | 16:00-16:30 Uhr Ausdehnen am Strand | vor dem Nachessen besprechung Schwimmvideos |
| Montag, 23. März 2020 | 07:00-08:00 Schwimmen im Meer | 11:00-15:00 coupierte Ausfahrt | 15:00-16:00 Laufen Fokus Lauftechnik | Anschliessend ausdehnen | |
| Dienstag, 24. März 2020 | | 11:30-15:30 KA am Berg | 07:00-8:30 Morgenfooting | Anschliessend ausdehnen | |
| Mittwoch, 25. März 2020 | 11:00-12:00 Schwimmen im Meer | RUHETAG | 13:00-16:00 Trailrun | Anschliessend ausdehnen | |
| Donnerstag, 26. März 2020 | SW Pool Fokus Technik | 10:30- 16:00 lange Ausfahrt | | Anschliessend ausdehnen | |
| Freitag, 27. März 2020 | SW Pool Fokus Technik | 10:00 - 15:00 lockere Ausfahrt | 15:00-16:00 Laufen Tempovariation | Anschliessend ausdehnen | |
| Samstag, 28. März 2020 | 11:00-12:00 Schwimmen im Meer | Abreise | | | Mallorca-Zürich 18:50-19:45 |