

Trainieren statt feiern!!!

2. PSV Wintercamp vom 24.02.17 - 27.02.17

Schwimmsportschule Übach-Palenberg



	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
07:00		Swim	Swim	Swim
Frühstück 08:00				
09:30		MTB Tour <i>Alternativ: Laufen Hallentraining</i>	Lockerer Lauf plus Zirkeltraining	MTB Tour <i>Alternativ: Laufen Hallentraining</i>
11:00			Swim	Swim
Mittagessen 12:30				
14:00		Bahntraining	MTB Tour	
16:00		Swim	Swim	
17:00	Lockerer Lauf			
Abendessen 18:00				
19:30	Swim	SAUNA	SAUNA	
21:15	SAUNA	SAUNA	SAUNA	

sport erleben

gieSom
.com

**swim
bike
run**

trainingscamps **workshops**

touren