



## lmbit IT SURVIVAL CAMP 2023

29.03.2023 | 9:30 - 14:00 Uhr

# TRAININGSPLAN

> Compleiter: Timo Peters & Stephan Albern

### BEGRÜSSUNG & kleines Frühstück

---

9:30 Uhr

Gut gestärkt ins Training ist das A und O...  
oder das l m bit mehr 😊

### WARM UP

---

10:00 - 11:00 Uhr

Bestandsaufnahme & Sondierung der Gefahrenlage

### 1. TRAININGSEINHEIT

---

Gezielter "Muskelaufbau":  
Schwachstellen erkennen & beheben



### MITTAGSIMBISS

---

12:00 - 13:00 Uhr

Regenerationsphase: Energie- und  
Reservespeicher auftanken

### 2. TRAININGSEINHEIT & ABSCHLUSS

---

13:00 - 14:00 Uhr

Zeit für Austausch & Ausblick

