

1. WOCHE

28. März - 03. April 2026 (13/14.KW)



SAMSTAG 28.03.	SONNTAG 29.03.	MONTAG 30.03.	DIENSTAG 31.03.	MITTWOCH 01.04.	DONNERSTAG 02.04.	FREITAG 03.04.
16:00 - 17:00 Uhr Einplantschen Ohne Trainingsplan 20:15 - 21:15 Uhr Camp-Info Teamvorstellung und Vorblick auf Camp	08:30 - 10:00 Uhr Erfassung Ist-Zustand Videoaufnahmen Gruppe 1 15:30 - 17:00 Uhr Erfassung Ist-Zustand Videoaufnahmen Gruppe 2 17:15 - 18:00 Uhr Stabi & Stretch Wiese neben Pool 20:15 - 21:15 Uhr Camp-Info Vortrag Kraultechnik	07:30 - 08:15 Uhr Lauf ABC Kurzer Grundlagenlauf 08:30 - 10:00 Uhr Streamline / Atmung Grundlage 17:15 - 18:00 Uhr Black Roll & Stretch Wiese neben Pool 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick	07:30 - 08:30 Uhr Open Water Orientierung & kurze Intervalle mit Landgängen 08:30 - 09:30 Uhr Freies Schwimmen Ohne Trainingsplan 15:30 - 17:00 Uhr Frontquadrant & Catch Grundlage 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick	08:30 - 10:00 Uhr Fokus Zugphase Grundlage 15:30 - 17:00 Uhr Fokus Druckphase Grundlage 17:15 - 17:45 Uhr Zugseil 1 Neben dem Pool 20:15 - 21:00 Uhr Camp-Info Vortrag Trainingstools	07:30 - 08:15 Uhr Lauf ABC Kurzer Grundlagenlauf 08:30 - 10:00 Uhr Frequenz & Dynamik Grundlage 17:15 - 18:00 Uhr Stretch & Relax Neben dem Pool 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick	08:30 - 10:00 Uhr Individuelle Progression Übertrag Technik auf Tempo 1 15:30 - 17:00 Uhr Workshop Rücken Kombis Kraul & Rücken 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick

2. WOCH

04. April - 10. April 2026 (14/15.KW)



SAMSTAG 04.04.	SONNTAG 05.04.	MONTAG 06.04.	DIENSTAG 07.04.	MITTWOCH 08.04.	DONNERSTAG 09.04.	FREITAG 10.04.
 Ganztägig Regeneration Ruhetag  20:15 - 21:00 Uhr Camp-Info Vortrag Delphin & Brust	 08:30 - 10:00 Uhr Tempowechsel Übertrag Technik auf Tempo 2  15:30 - 17:00 Uhr Workshop Brust Optional Kombis mit Delphin  17:15 - 17:45 Uhr Zugseil 2 Neben dem Pool  20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick	 07:00 - 07:45 Uhr Lauf ABC Kurzer Grundlagenlauf  08:30 - 10:00 Uhr Lange Intervalle Konstanz GA1  17:15 - 18:00 Uhr Stretch & Relax Wiese neben Pool  20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick	 07:30 - 08:30 Uhr Open Water Längere Intervalle  08:30 - 10:00 Uhr Freies Schwimmen Anstatt Open Water  15:30 - 17:00 Uhr Workshop Rollwende Wenden Kraul & Rücken  20:15 - 21:00 Uhr Camp-Info Vortrag Intensitätssteuerung	 08:30 - 10:00 Uhr Analyse 2 Videoaufnahmen Gruppe 1  15:30 - 17:00 Uhr Analyse 2 Videoaufnahmen Gruppe 2  17:15 - 17:45 Uhr Zugseil Neben dem Pool  20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick	 07:30 - 08:15 Uhr Lauf ABC Berglauf  08:30 - 10:00 Uhr Individuelle Technik Umsetzung aus Analysen  17:15 - 18:00 Uhr Stretch & Relax Wiese neben Pool  20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info Rück- & Vorblick	 08:30 - 10:00 Uhr GA2-Intervalle Individuelle Vorgaben  15:30 - 17:00 Uhr Abschluss Surprise Überraschungseiheit  20:15 - 21:00 Uhr Abschlussabend Camprückblick & Abschlussabend