

# 1. WOCHE

06. Dezember – 12. Dezember 2025 (49/50.KW)



| SAMSTAG 06.12.                                    | SONNTAG 07.12.  | MONTAG 08.12.  | DIENSTAG 09.12.                                      | MITTWOCH 10.12.  | DONNERSTAG 11.12.  | FREITAG 12.12.  |
|---|---|--|--|--|--|---|
| 16:00 – 17:00 Uhr<br><b>Einplantschen</b><br>Pool | Ganztägig<br><b>Campinfo</b>  | 07:30 – 08:00 Uhr<br><b>Morning Mobility</b>                           | 07:30 – 08:30 Uhr<br><b>Zugmuster</b>                | Ganztägig<br><b>Ruhetag</b>  | 07:30 – 08:00 Uhr<br><b>Morning Mobility</b>   | 09:30 – 10:30 Uhr<br><b>Videoanalyse 2</b>                |
| 20:15 – 21:00 Uhr<br><b>Welcome Abend</b>         | 09:30 – 10:30 Uhr<br><b>Vortrag</b><br>Schwimmtheorie bitte<br>Schwimm-ausrüstung<br>mitbringen<br>Pool | 09:30 – 10:30 Uhr<br><b>Videoauswertung</b>                            | 10:30 – 12:30 Uhr<br><b>optionale Radausfahrt</b>    | 16:30 – 17:15 Uhr<br><b>Workshop mentale</b><br>Komponente im<br>Ausdauersport | 10:30 – 12:00 Uhr<br><b>Technikübungen &amp; Drills</b><br>Pool  | 10:30 – 12:00 Uhr<br><b>Trainingsvariationen</b>          |
|   | 10:30 – 12:00 Uhr<br><b>Trockenübungen +</b><br>Wassergefühl &<br>Beinschlag<br>Pool                    | 10:30 – 12:00 Uhr<br><b>Trockenübungen Armzug &amp; Atmung</b><br>Pool | 14:45 – 15:30 Uhr<br><b>Zugseil Workshop</b><br>Pool | 17:15 – 17:45 Uhr<br><b>Mobility &amp; Yoga</b>                                | 14:15 – 15:00 Uhr<br><b>Kraft &amp; Athletik</b><br>Theater(?)   | 15:00 – 16:30 Uhr<br><b>Abschluss Training</b>            |
|   | 15:00 – 16:30 Uhr<br><b>Wassergefühl &amp; Beinschlag inkl. Videoanalyse 1</b><br>Pool                  | 14:45 – 15:30 Uhr<br><b>Rumpf &amp; Stabi</b>                          | 15:30 – 17:00 Uhr<br><b>Zugmuster</b><br>Pool        | 17:45 – 18:00 Uhr<br><b>Campinfo</b>   | 17:00 – 17:45 Uhr<br><b>Workshop:</b><br>Trainingsplanung Zuhause  | 15:00 – 16:30 Uhr<br><b>Technik &amp; Video 2</b><br>Pool |
|   | 16:45 – 17:15 Uhr<br><b>Beweglichkeit</b>   | 15:30 – 16:30 Uhr<br><b>Armzug &amp; Atmung</b><br>Pool                | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Campinfo</b>                 |  | 16:45 – 17:15 Uhr<br><b>Stretch</b>  | 20:15 – 21:45 Uhr<br><b>Abschlussabend</b>                |
|   |   | 16:45 – 17:15 Uhr<br><b>Stretching &amp; Beweglichkeit</b>             |  |  | 20:15 – 21:15 Uhr<br><b>Campinfo &amp; Vortrag</b><br>Therapeutische<br>Unterstützung bei<br>starker Belastung |   |
|   |   | 20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Campinfo</b>                                   |  |  |  |   |

