

1. WOCHE

14. November – 20. November 2025 (46/47.KW)



FREITAG 14.11.	SAMSTAG 15.11.	SONNTAG 16.11.	MONTAG 17.11.	DIENSTAG 18.11.	MITTWOCH 19.11.	DONNERSTAG 20.11.
16:00 – 17:00 Uhr lockeres einschwimmen	09:00 – 12:00 Uhr Videoanalyse je Gruppe 45-60'	08:00 – 09:00 Uhr GA1 ABC Steigerungen	08:00 – 09:00 Uhr Anfänger und Pro	09:00 – 10:00 Uhr Anfänger und Pro Technik, GA, Triaspezifik	07:30 – 08:15 Uhr GA1 ABC Steigerungen	09:00 – 12:00 Uhr Videoanalyse
18:30 – 20:00 Uhr Abendessen	14:00 – 15:20 Uhr Test Athletik und Beweglichkeit in Kleingruppen	09:00 – 10:00 Uhr GA1 für alle die nicht laufen+Einsteiger	12:15 – 13:15 Uhr Rumpf/Zugübungen	16:00 – 17:00 Uhr Technik GA, Tria Grundlagen Freiwasser	10:30 – 12:30 Uhr Kraftausdauer GAI/Freiwasser	12:30 – 13:00 Uhr Besprechung Video in Kleingruppen
20:00 – 20:45 Uhr Auftaktbesprechung	15:30 – 17:30 Uhr Schwerpunkt Technik Wasserlage	10:00 – 10:45 Uhr Videoaufnahmen und Athletik und Beweglichkeit in Kleingruppen	13:30 – 16:30 Uhr Technik, Wasserlage	17:30 – 19:00 Uhr Workshop/Fragerunde/Dehnung	15:00 – 17:00 Uhr GAI Technik	15:00 – 17:00 Uhr GAI
	20:15 – 21:30 Uhr Vortrag Kraultechnik allgemeine Grundlagen	13:00 – 16:00 Uhr Schwerpunkt Technik	17:00 – 17:45 Uhr Dehnung		17:30 – 18:15 Uhr Dehnung	20:00 – 20:20 Uhr Abschlussbesprechung
		17:30 – 18:15 Uhr Dehnung				20:30 – 23:30 Uhr Abschlussabend



2. WOCH

21. November - 27. November 2025 (47/48.KW)



FREITAG 21.11.	SAMSTAG 22.11.	SONNTAG 23.11.	MONTAG 24.11.	DIENSTAG 25.11.	MITTWOCH 26.11.	DONNERSTAG 27.11.
 10:00 - 11:00 Uhr ausschwimmen	 09:00 - 12:00 Uhr Videoanalyse	 07:30 - 08:00 Uhr GA Technik	 08:00 - 09:00 Uhr Pro	 09:00 - 10:00 Uhr REKOM	 Ganztägig Freiwasser 75	 09:00 - 12:00 Uhr Videoaufnahmen
 16:30 - 17:30 Uhr einschwimmen	 14:00 - 15:15 Uhr Athletik und Beweglichkeitstest	 09:30 - 10:00 Uhr Besprechung Videoanalyse	 12:30 - 13:15 Uhr Athletik/Zugübungen	 16:00 - 17:00 Uhr REKOM	 09:00 - 10:30 Uhr ohne Freiwasser	 12:00 - 12:30 Uhr Besprechung Video
 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 15:00 - 17:00 Uhr Technik/GA	 13:00 - 16:00 Uhr Technik GA, Wasserlage	 13:30 - 16:30 Uhr GAI/GAII	 17:15 - 18:30 Uhr Dehnung/Workshop	 15:00 - 17:00 Uhr Technik GA	 15:00 - 17:00 Uhr Schwimmen
 20:00 - 21:00 Uhr Auftaktbesprechung	 20:00 - 21:15 Uhr Vortrag Kraultechnik Grundlagen Technik, etc.	 17:30 - 18:15 Uhr Dehnung	 17:00 - 17:45 Uhr Dehnung		 17:30 - 18:15 Uhr Athletik/Dehnung	 20:00 - 20:30 Uhr Abschlussbesprechung
		 20:15 - 20:45 Uhr Fragen und Antworten				 20:30 - 23:30 Uhr Abschlussabend