







# 1. WOCHE

10. Dezember – 16. Dezember 2022 (49/50.KW)



| SAMSTAG 10.12.  | SONNTAG 11.12.  | MONTAG 12.12.  | DIENSTAG 13.12.   | MITTWOCH 14.12.   | DONNERSTAG 15.12.   | FREITAG 16.12.   |
|---|---|--|---|---|---|--|
| <p> 15:00 – 16:00 Uhr<br/><b>Einplantschen</b></p> <p> 20:30 – 21:15 Uhr<br/><b>Begrüßungsabend</b></p> | <p> 09:00 – 10:30 Uhr<br/><b>Vortrag Schwimmtheorie</b><br/>Schwimmausrüstung mitnehmen!</p> <p> 10:30 – 12:00 Uhr<br/><b>Schwimmen</b><br/>Trockenübungen + Kraulbeinschlag + Wassergewöhnung</p> <p> 14:00 – 15:00 Uhr<br/><b>Vortrag Schwimmtheorie</b><br/>Schwimmausrüstung mitnehmen</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr<br/><b>Wassergewöhnung, Beinschlag +Kraulzug</b></p> <p> 17:30 – 18:00 Uhr<br/><b>Beweglichkeit und Stabilität</b></p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr<br/><b>Camp-Info</b></p> | <p> 07:30 – 08:00 Uhr<br/><b>Aktives Erwachen</b><br/>spazieren, joggen, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen</p> <p> 09:45 – 11:30 Uhr<br/><b>Rhythmus + Atmung</b><br/>Treffen am Beckenrand. Um 10.30 ins Wasser (60 Min.)</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr<br/><b>Schwimmen</b><br/>Klamotten für Athletiktraining mitnehmen!</p> <p> 16:30 – 17:30 Uhr<br/><b>Beweglichkeit und Black Roll</b></p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr<br/><b>Camp-Info</b></p> | <p> 07:30 – 08:30 Uhr<br/><b>Schwimmen</b><br/>Pb, Schnorchel, Flossen</p> <p> 10:00 – 13:00 Uhr<br/><b>Radausfahrt</b><br/>optional 1-3 Std.</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr<br/><b>Drills, Technikübungen</b><br/>Anschließend Campinfo!</p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr<br/><b>Camp-Info</b></p> | <p> 10:00 – 11:00 Uhr<br/><b>Neoprenkunde</b></p> <p> 11:00 – 11:30 Uhr<br/><b>Freiwasser</b><br/>Leihneos vorhanden!</p> <p> 16:30 – 17:30 Uhr<br/><b>Beweglichkeit und Stabilität</b></p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr<br/><b>Camp-Info + Vortrag Motorisches lernen</b></p> | <p> 07:30 – 08:30 Uhr<br/><b>Schwimmtraining</b></p> <p> 10:00 – 13:00 Uhr<br/><b>Radausfahrt</b><br/>optional 1-3 Std.</p> <p> 14:30 – 15:00 Uhr<br/><b>Workshop Zugseil</b><br/>Schwimmausrüstung mitnehmen</p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr<br/><b>inkl. Videoaufnahme 1.</b></p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr<br/><b>Besprechung Videoanalyse</b></p> <p> 20:15 – 20:30 Uhr<br/><b>Camp-Info + Vortrag Black Roll</b></p> | <p> 07:30 – 08:15 Uhr<br/><b>Mobility Training</b></p> <p> 10:30 – 12:00 Uhr<br/><b>Videoanalyse 2</b></p> <p> 12:30 – 15:00 Uhr<br/><b>Besprechung Videoanalyse 2</b></p> <p> 15:00 – 16:30 Uhr<br/><b>Letztes Training + Spezial</b></p> <p> 16:30 – 17:15 Uhr<br/><b>Vortrag: Wie baue ich mein Training zuhause auf?</b></p> <p> 20:15 – 21:15 Uhr<br/><b>Abschlussabend</b></p> |

