

# 1. WOCHE

20. November – 26. November 2021 (46/47.KW)



| SAMSTAG 20.11.   | SONNTAG 21.11.  | MONTAG 22.11.  | DIENSTAG 23.11.   | MITTWOCH 24.11.  | DONNERSTAG 25.11.  | FREITAG 26.11.   |
|--|---|--|---|--|--|--|
|  17:00 – 18:00 Uhr<br><b>Einplantschen</b>                            |  07:30 – 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b><br>Koordination / Anstell-Phase     |  07:30 – 08:15 Uhr<br><b>Koordinationen + Technik</b><br>Aufnahmen Laufen |  07:30 – 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen / Druckphase</b><br>Kraft / ggf Freiwasser  |  10:00 – 10:45 Uhr<br><b>Mobilisation / leicht Core</b> |  07:30 – 08:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b><br>Überwasserphase                         |  07:00 – 08:30 Uhr<br><b>Leuchturmlauf</b><br>Ausdauer                                    |
|  20:30 – 21:30 Uhr<br><b>Welcome</b><br>Begrüßung,<br>Teamvorstellung |  11:30 – 12:45 Uhr<br><b>Koordinationen und DL</b><br>Wake up run          |  11:30 – 13:00 Uhr<br><b>Schnelligkeit / Zugphase</b>                     |  11:30 – 13:30 Uhr<br><b>Schnelligkeit</b><br>ggf Bahn -Tempogefühl            |  20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b>                  |  11:30 – 12:45 Uhr<br><b>"Trail"</b><br>Kraft+ Technik                            |  13:00 – 14:30 Uhr<br><b>Schwimmen</b><br>Ganze Lage / Umsetzung / Übungen                |
|  |  15:30 – 17:00 Uhr<br><b>Schwimmen</b><br>Video-Aufzeichnung               |  15:00 – 16:00 Uhr<br><b>Analyse Laufen</b><br>in Zentrale/Vortragsraum   |  15:30 – 17:00 Uhr<br><b>Schwimmen</b><br>Ausdauer / Kraft                     |  |  15:30 – 17:00 Uhr<br><b>Schwimmen / ganze Lage</b>                               |  14:30 – 15:00 Uhr<br><b>Zugseil-WS / Kraft-Training</b><br>Kraft-Training beim Schwimmen |
|  |  18:00 – 18:45 Uhr<br><b>Analyse Schwimmen</b><br>in Zentrale/Vortragsraum |  16:00 – 17:00 Uhr<br><b>DL1/DL2</b><br>Übergangsbereiche trainieren.     |  16:45 – 17:30 Uhr<br><b>Core</b>  |  |  16:45 – 17:15 Uhr<br><b>Mobilisation</b>   |  |
|  |   |  20:15 – 20:30 Uhr<br><b>Camp-Info</b>                                    |  20:15 – 21:00 Uhr<br><b>Vortrag, Ernährung im Training und Trainingslager</b> |  |  20:15 – 21:00 Uhr<br><b>Trainingssteuerung, Berücksichtigung aller Einflüsse</b> |  20:15 – 21:15 Uhr<br><b>Abschlussabend</b>   |