

1. WOCHE

09. April - 15. April 2022 (14/15.KW)



SAMSTAG 09.04.	SONNTAG 10.04.	MONTAG 11.04.	DIENSTAG 12.04.	MITTWOCH 13.04.	DONNERSTAG 14.04.	FREITAG 15.04.
 16:00 - 17:00 Uhr Einplantschen 4 Bahnen	 08:30 - 10:00 Uhr Erfassung Ist-Zustand Videoanalyse 1	 07:30 - 08:15 Uhr Lauf ABC Treffpunkt Shop	 07:30 - 08:30 Uhr Open Water Treffpunkt Shop	 09:00 - 10:30 Uhr Fokus Zugphase	 07:30 - 08:15 Uhr Lauf ABC Treffpunkt Shop	 09:00 - 10:30 Uhr Progression
 20:15 - 21:15 Uhr Begrüßung Teamvorstellung und Ausblick auf Trainingswoche	 15:30 - 17:00 Uhr Erfassung Ist-Zustand Videoanalyse 1	 09:00 - 10:30 Uhr Atmung & Streamline	 09:00 - 10:30 Uhr Freies Schwimmen Anstatt Open Water	 15:30 - 17:00 Uhr Fokus Druckphase	 08:30 - 10:00 Uhr Frequenz / Dynamik	 15:30 - 17:00 Uhr Workshop Brust
	 17:00 - 17:45 Uhr Theraband / Zugseil Beckenrand	 17:00 - 18:00 Uhr Stabi & Stretch Treffpunkt Plaza	 15:30 - 17:00 Uhr Workshop Rollwende	 17:00 - 17:45 Uhr Theraband / Zugseil Beckenrand	 17:00 - 18:00 Uhr Black Roll & Stretch Treffpunkt Plaza	 20:15 - 20:25 Uhr Camp-Info
	 20:15 - 20:25 Uhr Camp-Info	 20:15 - 20:25 Uhr Camp-Info	 20:15 - 20:25 Uhr Camp-Info	 20:15 - 20:25 Uhr Camp-Info	 20:15 - 20:25 Uhr Camp-Info	
	 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag Kraultechnik			 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag Trainingstools		

2. WOCH

16. April – 22. April 2022 (15/16.KW)




SAMSTAG 16.04.	SONNTAG 17.04.	MONTAG 18.04.	DIENSTAG 19.04.	MITTWOCH 20.04.	DONNERSTAG 21.04.	FREITAG 22.04.
<p> 20:15 – 20:25 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Delphin & Brust</p>	<p> 09:00 – 10:30 Uhr Fokus Tempowechsel</p> <p> 15:30 – 17:00 Uhr Workshop Delphin</p> <p> 17:00 – 17:45 Uhr Theraband / Zugseil Beckenrand</p> <p> 20:15 – 20:25 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 – 08:15 Uhr Laufen Technik Treffpunkt Shop</p> <p> 09:00 – 10:30 Uhr Langstrecke</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Stretch & Relax Treffpunkt Plaza</p> <p> 20:15 – 20:25 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 – 08:15 Uhr Open Water Treffpunkt Shop</p> <p> 09:00 – 10:30 Uhr Freies Schwimmen Anstatt Open Water</p> <p> 15:30 – 17:00 Uhr Workshop Rücken</p> <p> 20:15 – 20:25 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag Belastungsintensitäten</p>	<p> 09:00 – 10:30 Uhr Videoanalyse 2</p> <p> 15:30 – 17:00 Uhr Videoanalyse 2 4 Bahnen</p> <p> 17:00 – 17:45 Uhr Theraband & Zugseil Beckenrand</p> <p> 20:15 – 20:25 Uhr Camp-Info</p>	<p> 07:30 – 08:15 Uhr Trailrun Treffpunkt Shop</p> <p> 09:00 – 10:30 Uhr Individuelle Technik</p> <p> 17:00 – 18:00 Uhr Yoga & Relax Treffpunkt Plaza</p> <p> 20:15 – 20:25 Uhr Camp-Info</p>	<p> 09:00 – 10:30 Uhr GA2-Intervalle</p> <p> 15:30 – 17:00 Uhr Abschluss Surprise</p> <p> 20:15 – 20:25 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 – 22:30 Uhr Abschluss-Abend</p>

3. WOCHE

23. April - 29. April 2022 (16/17.KW)



SAMSTAG 23.04.	SONNTAG 24.04.	MONTAG 25.04.	DIENSTAG 26.04.	MITTWOCH 27.04.	DONNERSTAG 28.04.	FREITAG 29.04.
 09:00 - 10:00 Uhr Ausplanschen						

