

# 1. WOCHE

27. Dezember - 02. Januar 2023 (52/01.KW)



DIENSTAG 27.12.	MITTWOCH 28.12.	DONNERSTAG 29.12.	FREITAG 30.12.	SAMSTAG 31.12.	SONNTAG 01.01.	MONTAG 02.01.
 16:00 - 17:00 Uhr <b>Einplantschen</b> Freies Einschwimmen	 09:00 - 10:30 Uhr <b>Erfassung Ist-Zustand</b> Videoanalyse 1	 09:00 - 10:30 Uhr <b>Streamline / Atmung</b> Grundlage	 07:00 - 07:45 Uhr <b>Lauf ABC</b> Kurzer Grundlagenlauf	 09:00 - 10:30 Uhr <b>Zug- / Druckphase</b> Grundlage	 10:00 - 14:00 Uhr <b>Regeneration</b> Erholung	 07:30 - 08:30 Uhr <b>Open Water</b> Sunrise Intervalle
 20:15 - 21:15 Uhr <b>Begrüßungsabend</b> Vorblick auf das Camp	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Erfassung Ist-Zustand</b> Video 1	 10:00 - 13:00 Uhr <b>Grundlage</b> mit Sicherheitseinweisung	 11:00 - 12:00 Uhr <b>Open Water</b> Basis / Orientierung	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Frontquadrant / Dynamik</b> Grundlage	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Swim &amp; Run</b> Multikoppel	 10:00 - 12:30 Uhr <b>Radausfahrt</b> Grundlage / K3
	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabi / Stretch</b> Wiese neben Pool	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Catch / Zugphase</b> Grundlage	 12:00 - 17:00 Uhr <b>Regeneration</b> Erholung	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Blackroll / Stretch</b> Wiese neben Pool	 17:00 - 17:30 Uhr <b>Zugseil 2</b> Neben Pool	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Frequenz / Dynamik</b> Grundlage 1/2
	 20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Kraultechnik	 17:15 - 17:45 Uhr <b>Zugseil 1</b> Neben Pool	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> Ohne Trainingsplan	 20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Silvester-Party	 20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	 20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Belastungssteuerung
		 20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	 20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Trainingstools			



## 2. WOCHE

03. Januar – 09. Januar 2023 (01/02.KW)



DIENSTAG 03.01.	MITTWOCH 04.01.	DONNERSTAG 05.01.	FREITAG 06.01.	SAMSTAG 07.01.	SONNTAG 08.01.	MONTAG 09.01.
 09:00 – 10:30 Uhr <b>Progression</b> Technik und Tempo	 06:45 – 08:45 Uhr <b>Light House Run</b> Sunrise Run	 07:30 – 08:30 Uhr <b>Open Water</b> Buchtquerung	 09:00 – 10:30 Uhr <b>Individuelle Knotenpunkte</b> Umsetzung Videoanalyse 2	 09:00 – 10:00 Uhr <b>Ausplantschen</b> Ohne Trainingsplan		
 15:30 – 17:00 Uhr <b>Tempo-Variation</b> Technik und Tempo	 09:30 – 10:30 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> Ohne Trainingsplan	 09:00 – 14:00 Uhr <b>Regeneration</b> Erholung	 10:00 – 12:00 Uhr <b>Radausfahrt</b> Abschluss / Ausrollen			
 17:15 – 18:00 Uhr <b>Stabi &amp; Stretch</b> Wiese neben Pool	 10:00 – 15:00 Uhr <b>Regeneration</b> Erholung	 15:30 – 17:00 Uhr <b>Schwellentempo</b> GA1 / GA2 Übergang	 15:30 – 17:00 Uhr <b>Abschluss-Einheit</b> Überraschung			
 20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	 15:30 – 17:00 Uhr <b>Progressive Intervalllänge</b> Video 2	 17:15 – 18:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Wiese neben Pool	 20:15 – 21:15 Uhr <b>Abschlussabend</b> Camprückblick & Vorblick			
	 20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	 20:15 – 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Rollwende				