

# 1. WOCHE

27. Dezember - 02. Januar 2022 (52.KW)



MONTAG 27.12.	DIENSTAG 28.12.	MITTWOCH 29.12.	DONNERSTAG 30.12.	FREITAG 31.12.	SAMSTAG 01.01.	SONNTAG 02.01.
 16:00 - 17:00 Uhr <b>Einplantschen</b>	 09:00 - 10:30 Uhr <b>Erfassung Ist-Zustand</b> Videoanalyse 1	 09:00 - 10:30 Uhr <b>Streamline &amp; Atmung</b>	 07:30 - 08:15 Uhr <b>Lauf ABC</b> Treffpunkt Shop	 09:00 - 10:30 Uhr <b>Fokus Zug- &amp; Druckphase</b>	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Multikoppel Swim &amp; Run</b>	 07:30 - 08:15 Uhr <b>Sunrise Open Water</b> Treffpunkt Shop
 20:15 - 21:15 Uhr <b>Begrüßung</b> Teamvorstellung und Ausblick auf Trainingswoche	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Erfassung Ist-Zustand</b> Videoanalyse 1	 10:00 - 13:00 Uhr <b>Radausfahrt</b> Alternativ zum Schwimmen	 11:00 - 12:00 Uhr <b>Open Water</b> Treffpunkt Shop	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Dynamik / Frontquadrant</b>	 17:00 - 17:45 Uhr <b>Stretch / Relax</b>	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Frequenz / Dynamik</b>
	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabi &amp; Stretch</b> Treffpunkt Shop	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Fokus Zugphase</b>	 15:30 - 17:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b>	 17:15 - 18:00 Uhr <b>Black Roll / Stretch</b>	 20:15 - 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>	 20:15 - 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>
	 20:15 - 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>	 17:15 - 17:45 Uhr <b>Zugseil / Theraband 1</b>	 20:15 - 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>	 20:15 - 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>		 20:30 - 21:00 Uhr <b>Vortrag Brust &amp; Delphin</b>
	 20:30 - 21:15 Uhr <b>Vortrag Kraultechnik</b>	 20:15 - 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>	 20:30 - 21:00 Uhr <b>Vortrag Trainingstools</b>	 20:30 - 23:30 Uhr <b>Silvesterparty</b> open end		

## 2. WOCHE

03. Januar – 09. Januar 2022 (01.KW)



Tempo- & Intervall-Variation

MONTAG 03.01.	DIENSTAG 04.01.	MITTWOCH 05.01.	DONNERSTAG 06.01.	FREITAG 07.01.	SAMSTAG 08.01.	SONNTAG 09.01.
 09:00 – 10:30 Uhr <b>Progression</b> 5 Bahnen	 07:30 – 09:00 Uhr <b>Sunrise Light House Run</b> Treffpunkt Shop	 15:30 – 17:00 Uhr <b>Individuelle Knotenpunkte</b> 5 Bahnen	 09:00 – 10:00 Uhr <b>Ausplantschen</b>			
 10:00 – 13:00 Uhr <b>Radausfahrt 2</b> Alternativ zum Schwimmen	 11:00 – 12:00 Uhr <b>Open Water</b> Treffpunkt Shop	 20:15 – 21:15 Uhr <b>Verabschiedung</b>				
 15:30 – 17:00 Uhr <b>Videoanalyse 2</b>	 15:30 – 17:00 Uhr <b>Videoanalyse 2</b> 5 Bahnen					
 17:00 – 17:45 Uhr <b>Stabi &amp; Stretch</b>	 20:15 – 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>					
 20:15 – 20:25 Uhr <b>Camp-Info</b>	 20:30 – 21:15 Uhr <b>Vortrag Trainingsplanung</b>					

### 3. WOCHE

10. Januar - 16. Januar 2022 (02.KW)



MONTAG 10.01.	DIENSTAG 11.01.	MITTWOCH 12.01.	DONNERSTAG 13.01.	FREITAG 14.01.	SAMSTAG 15.01.	SONNTAG 16.01.

