

1. WOCHE

26. November – 02. Dezember 2022 (47/48.KW)



| SAMSTAG 26.11. | SONNTAG 27.11. | MONTAG 28.11. | DIENSTAG 29.11. | MITTWOCH 30.11. | DONNERSTAG 01.12. | FREITAG 02.12. |
|--|---|--|--|---|---|--|
|  15:00 – 16:00 Uhr Schwimmtraining Wassergewöhnung |  10:15 – 10:30 Uhr Warm Up Warm Up |  07:30 – 08:10 Uhr Laufen Lauf ABC |  07:15 – 07:25 Uhr Warm up Warm up |  11:00 – 12:00 Uhr Freiwasserschwimmen Freiwasser |  07:15 – 07:25 Uhr Warm up Warm up |  07:30 – 08:10 Uhr Laufen LaufABC |
|  20:30 – 20:45 Uhr Welcome & Camp-Info Welcome |  10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining |  10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining |  07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining |  12:00 – 14:00 Uhr Videoauswertung Woche 1+2 |  07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining |  10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining |
| |  14:45 – 15:00 Uhr Warm up Warm up |  13:00 – 14:00 Uhr Videoauswertung Gruppe 1a |  10:30 – 12:00 Uhr Radfahren Radausfahrt |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Info |  10:30 – 12:00 Uhr Radausfahrt Radausfahrt |  14:45 – 14:55 Uhr Warm Up Warm Up |
| |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl Video Woche 1 |  14:00 – 15:00 Uhr Videoauswertung Gruppe 1b |  14:45 – 14:55 Uhr Warm Up Warm Up | |  14:45 – 14:55 Uhr Warm up Warm up |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining |
| |  16:30 – 17:00 Uhr Mobilisation Mobilisation |  14:45 – 14:55 Uhr Warm up Warm up |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining |  16:30 – 16:45 Uhr Mobilisation Stretching |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl. Videos |  17:00 – 17:20 Uhr Athletik Stretching |
| |  20:15 – 21:00 Uhr Camp-Info & Vortrag Vortrag Kraultechnik |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining inkl. Video 2 Wochen Teilnehmer |  20:15 – 20:30 Uhr Camp Info Info | |  16:30 – 16:45 Uhr Mobilisation Stretching |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Info |
| | |  16:30 – 16:45 Uhr Mobilisation Strechting | | |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Info | |
| | |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Camp-Info | | | | |



2. WOCH

03. Dezember – 09. Dezember 2022 (48/49.KW)



| SAMSTAG 03.12. | SONNTAG 04.12. | MONTAG 05.12. | DIENSTAG 06.12. | MITTWOCH 07.12. | DONNERSTAG 08.12. | FREITAG 09.12. |
|---|---|---|--|---|--|---|
|  17:00 – 18:00 Uhr Athletik Athletik & Koordination |  10:15 – 11:15 Uhr WarmUp WarmUp |  07:30 – 08:10 Uhr Laufen Lauf-ABC |  07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining |  11:00 – 12:00 Uhr Freiwasserschwimmen Freiwasser |  07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining |  07:30 – 08:10 Uhr Laufen Lauf-ABC |
|  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Info |  10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining |  10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining |  10:30 – 12:00 Uhr Radfahren Radausfahrt |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info & Vortrag |  10:30 – 12:00 Uhr Radfahren Radausfahrt |  10:30 – 12:00 Uhr Schwimmtraining |
| |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining |  14:45 – 15:00 Uhr Schwimmen Workshop (Rollwende) |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining | |  14:15 – 15:00 Uhr Workshop (Brust) Brustschwimmen |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining |
| |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info Info |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info & Vortrag Info | |  15:00 – 16:30 Uhr Schwimmtraining |  17:00 – 17:30 Uhr Athletik Faszien-Yoga |
| | |  17:00 – 17:20 Uhr Athletik Stretching/ Blackroll | | |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info & Vortrag Info |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info & Vortrag Info |
| | |  20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info & Vortrag Info | | | | |