
































1. WOCHE

16. November - 22. November 2024 (46/47.KW)



SAMSTAG 16.11.	SONNTAG 17.11.	MONTAG 18.11.	DIENSTAG 19.11.	MITTWOCH 20.11.	DONNERSTAG 21.11.	FREITAG 22.11.
 15:00 - 16:00 Uhr Einplantschen 3 Bahnen!	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen Koordination/ Anstell-Phase	 07:30 - 08:15 Uhr Koordinationen + Technik Thema "Fall"	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen/ Druckphase G1	 16:00 - 16:45 Uhr Mobilisation Wiese	 07:30 - 08:30 Uhr Schwimmen Überwasserphase	 07:00 - 08:30 Uhr Leuchtturmlauf Ausdauer
 20:15 - 21:15 Uhr Begrüßungsabend	 11:30 - 12:45 Uhr Koordinationen, DL, Video Aufzeichnung Video	 09:30 - 11:00 Uhr Analyse Gr. 1-2 Schwimm-Analyse	 09:30 - 11:00 Uhr Analyse Gr. 1-2 Lauf-Analyse	 17:00 - 17:45 Uhr Vortrag nach Wahl Wiese	 11:30 - 12:45 Uhr Trail Kraft+ Technik	 13:00 - 14:30 Uhr Schwimmen ggf. Freiwasser
	 15:30 - 17:00 Uhr Schwimmen Video Aufzeichnung	 11:30 - 13:00 Uhr Schnelligkeit/ Zugphase	 11:30 - 13:30 Uhr In/Out G1-2 bis G2 ggf Stadion	 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	 15:30 - 17:00 Uhr Schwimmen / ganze Lage Work-Shop, Alternativtraining / AJ	 14:45 - 15:30 Uhr Mobilisation Wiese
		 13:15 - 14:45 Uhr Analyse Gr. 3 - 4 In Zentrale/Vortragsraum	 13:15 - 14:45 Uhr Analyse Gr. 3 - 4 Lauf-Analyse		 16:45 - 17:15 Uhr Mobilisation nach dem Schwimmen Wiese	 15:30 - 16:15 Uhr Vortrag nach Wahl Wiese
		 16:00 - 17:00 Uhr Schnelligkeit + Plyometrische 2x3x(50m + 2 Min locker)	 15:30 - 17:00 Uhr Schwimmen Ausdauer / Kraft		 20:15 - 21:00 Uhr Camp-Info	 20:15 - 21:15 Uhr Abschlussabend
		 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info	 17:00 - 18:00 Uhr Analyse Gr. 5 Lauf-Analyse	 20:15 - 21:00 Uhr Camp-Info		