1. WOCHE

09. Dezember - 15. Dezember 2023 (49/50.KW)

SAMSTAG 09.12.	SONNTAG 10.12.	MONTAG 11.12.	DIENSTAG 12.12.	MITTWOCH 13.12.	DONNERSTAG 14.12.	FREITAG 15.12.
15:00 - 16:00 Uhr **Einplantschen** 20:30 - 21:15 Uhr **Begrüßungsabend**	09:00 - 10:30 Uhr **Vortrag Schwimmtheorie** Schwimmausrüstung mitnehmen! 10:30 - 12:00 Uhr **Schwimmen** Trockenübungen + Kraulbeinschlag + Wassergewöhnung 14:00 - 15:00 Uhr **Vortrag Schwimmtheorie** Schwimmausrüstung mitnehmen 15:00 - 16:30 Uhr **Wassergewöhnung, Beinschlag +Kraulzug** 17:30 - 18:00 Uhr **Beweglichkeit und Stabilität** 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	07:30 - 08:00 Uhr **Aktives Erwachen** spazieren, joggen, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen 09:45 - 11:30 Uhr **Rhythmus + Atmung** Treffen am Beckenrand. Um 10.30 ins Wasser (60 Min.) 15:00 - 16:30 Uhr **Schwimmen** Klamotten für Athletiktraining mitnehmen! 16:30 - 17:30 Uhr **Beweglichkeit und Black Roll** 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmen** Pb, Schnorchel, Flossen 10:00 - 13:00 Uhr **Radausfahrt** optional 1-3 Std. 15:00 - 16:30 Uhr **Drills, Technikübungen** Anschliessend Campinfo! 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info**	10:00 - 11:00 Uhr **Neoprenkunde** 11:00 - 11:30 Uhr **Freiwasser** Leihneos vorhanden! 16:30 - 17:30 Uhr **Beweglichkeit und Stabilität** 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info + Vortrag Motorisches lernen**	07:30 - 08:30 Uhr **Schwimmtraining** 10:00 - 13:00 Uhr **Radausfahrt** optional 1-3 Std. 14:30 - 15:00 Uhr **Workshop Zugseil** Schwimmausrüstung mitnehmen 15:00 - 16:30 Uhr **inkl. Videoaufnahme 1.** 17:00 - 18:00 Uhr **Besprechung Videoanalyse** 20:15 - 20:30 Uhr **Camp-Info + Vortrag Black Roll**	07:30 - 08:15 Uhr **Mobility Training** 10:30 - 12:00 Uhr **Videoanalyse 2** 12:30 - 15:00 Uhr **Besprechung Videoanalyse 2** 15:00 - 16:30 Uhr **Letztes Training + Spezial** 16:30 - 17:15 Uhr **Vortrag: Wie baue ich mein Training zuhause auf?** 20:15 - 21:15 Uhr **Abschlussabend**

powered by
TIME//TRI
www.time2tri.me