## 1. WOCHE

## 23. März - 29. März 2024 (12/13.KW)



SAMSTAG 23.03.		<b>SONNTAG 24.03.</b>		MONTAG 25.03.		DIENSTAG 26.03.		MITTWOCH 27.03.		DONNERSTAG 28.03.		FREITAG 29.03.	
3:	16:00 - 17:00 Uhr <b>Einplantschen</b> Ohne Trainingsplan	2.	08:30 - 10:00 Uhr <b>Erfassung Ist-Zustand</b> Videoaufnahmen	3	07:30 - 08:15 Uhr <b>Lauf ABC</b> Kurzer Grundlagenlauf	2.	07:45 - 08:45 Uhr  Open Water  Orientierung & kurze	2.	08:30 - 10:00 Uhr <b>Fokus Zugphase</b> Grundlage	कं	07:30 - 08:15 Uhr <b>Lauf ABC</b> Am Strand	2:	08:30 - 10:00 Uhr <b>CSS Test</b> 50m und 400m Test
	20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Teamvorstellung und	Ē	11:00 - 12:30 Uhr  Videoanalyse 1 In 3 Gruppen	3.	08:30 - 10:00 Uhr <b>Streamline / Kopfposition</b> Grundlage	<u>3.</u>	Intervalle mit Landgängen 08:30 - 09:30 Uhr	2.	15:30 - 17:00 Uhr <b>Druckphase</b> Grundlage	2.	08:30 - 10:00 Uhr <b>Diagonalspannung</b> Grundlage	<b>2</b> .	15:30 - 17:00 Uhr <b>Workshop Rollwende</b> Wende & Abstoß
	Vorblick auf das Camp	2.	15:30 - 17:00 Uhr <b>Wasserlage &amp; Atmung</b> Grundlage	٠,	17:15 - 18:00 Uhr  Black Roll & Stretch  Wiese neben Pool		Freies Schwimmen Ohne Trainingsplan 15:30 - 17:00 Uhr	.ሥ	17:15 - 18:00 Uhr <b>Zugseil Workshop</b> Neben dem Pool	<b>.</b> \psi	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Neben dem Pool	Ē	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick
		-ሥ	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabi &amp; Stretch</b> Wiese neben Pool	Ē	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	<b>ॐ</b>	Frontquadrant & Catch Grundlage  20:15 - 20:30 Uhr	Ê	20:15 - 21:00 Uhr  Camp-Info  Vortrag Trainingstools	Ē	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick		
		Ē	20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Kraultechnik				Camp-Info Rück- & Vorblick						





## 2. WOCHE

30. März - 05. April 2024 (13/14.KW)



SAMSTAG 30.03. SONNTAG 31.03.		MONTAG 01.04.		DIENSTAG 02.04.		MITTWOCH 03.04.		DONNERSTAG 04.04.		FREITAG 05.04.			
Zz	10:00 - 16:00 Uhr  Regeneration  Ruhetag	2.	08:30 - 10:00 Uhr <b>Tempovariation</b> Übertrag Technik auf	-35-	07:30 - 08:15 Uhr <b>Lauf ABC</b> Kurzer Grundlagenlauf	2.	07:30 - 08:30 Uhr <b>Open Water</b> Längere Intervalle	2.	08:30 - 10:00 Uhr  Analyse 2  Videoaufnahmen	3	07:30 - 08:15 Uhr <b>Lauf ABC</b> Berglauf	3.	08:30 - 10:00 Uhr <b>GA2-Intervalle</b> Invividuelle Vorgaben
声	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Neben dem Pool	<b>2</b> .	Tempo 2  15:30 - 17:00 Uhr  Workshop Rücken  Kombis Kraul Rücken	<b>3</b> .	08:30 - 10:00 Uhr <b>Progression</b> Varianten der Progression	2.	08:30 - 10:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> Anstatt Open Water	Ē	11:00 - 12:30 Uhr Videoanalyse 1 In 3 Gruppen	2.	08:30 - 10:00 Uhr Individuelle Technik Umsetzung aus Analysen	<b>3</b> .	15:30 - 17:00 Uhr <b>Swim &amp; Run</b> Team Challenge
Ē	20:15 - 21:00 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Rückentechnik	·\	17:15 - 17:45 Uhr <b>Zugseil 2</b> Neben dem Pool	<i>.</i> ₩	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stabi &amp; Stretch</b> Wiese neben Pool	2.	15:30 - 17:00 Uhr <b>Workshop Brust</b> Technikfokus Brust	<u>3.</u>	15:30 - 17:00 Uhr <b>Pyramiden</b> Variable Intervall-Längen	र्द	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Wiese neben Pool	Ē	20:15 - 21:00 Uhr <b>Abschlussabend</b> Camprückblick &  Abschlussabend
		Ē	20:15 - 20:30 Uhr  Camp-Info  Rück- & Vorblick	Ē	20:15 - 21:00 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Brusttechnik	Ē	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	·\	17:15 - 17:45 Uhr <b>Black Roll</b> Neben dem Pool	Ē	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick		
								Ê	20:15 - 21:00 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Ernährung				



