

# 1. WOCH

27. Dezember - 02. Januar 2024 (52/01.KW)







MITTWOCH 27.12.	DONNERSTAG 28.12.	FREITAG 29.12.	SAMSTAG 30.12.	SONNTAG 31.12.	MONTAG 01.01.	DIENSTAG 02.01.
16:00 - 17:00 Uhr <b>Einplantschen</b> Lockeres Einschwimmen	08:30 - 10:00 Uhr <b>Ist-Zustand I</b> Video 1 / Gruppe 1	07:30 - 08:30 Uhr <b>Open Water</b> Orientierung/Grundlage	08:30 - 10:00 Uhr <b>Zugphase/Frontquadrant</b> Grundlage	08:30 - 10:00 Uhr <b>Schwimmen</b> Druckphase & Diagonalspannung	11:00 - 12:00 Uhr <b>Open Water</b> Buchtquerung	08:30 - 10:00 Uhr <b>Intervall-Länge</b> Stabilität & Konstanz
20:15 - 21:15 Uhr <b>Begrüßungsabend</b> Vorblick auf das Camp	15:30 - 17:00 Uhr <b>Erfassung Ist-Zustand</b> Video 1 / Gruppe 2	15:30 - 17:00 Uhr <b>Schwimmen</b> Steamline & Catch	10:30 - 13:00 Uhr <b>Radausfahrt</b> Grundlage	15:30 - 17:00 Uhr <b>Schwimmen</b> Dynamik / DPS	17:15 - 18:00 Uhr <b>Black Roll</b> Mobilisation & Relax	10:30 - 13:00 Uhr <b>Radausfahrt</b> K3 Pajara
	17:15 - 18:00 Uhr <b>Stretch &amp; Mobility</b> Neben Pool	20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	15:30 - 17:00 Uhr <b>Freies Schwimmen</b> Ohne Trainingsplan	20:45 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Silvester-Party	20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Belastungssteuerung	15:30 - 17:00 Uhr <b>Progression 1-2-3</b> Tempo & Technikstabilität
	20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Kraultechnik		17:15 - 18:00 Uhr <b>Zugseil</b>			20:15 - 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick
			20:15 - 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Trainings-Tools			



## 2. WOCH

03. Januar – 09. Januar 2024 (01/02.KW)



MITTWOCH 03.01.	DONNERSTAG 04.01.	FREITAG 05.01.	SAMSTAG 06.01.	SONNTAG 07.01.	MONTAG 08.01.	DIENSTAG 09.01.
 08:30 – 10:00 Uhr <b>Schwellentempo</b> Individuelle Schwelle	 07:30 – 08:30 Uhr <b>Open Water</b> Buchtquerung	 08:30 – 10:00 Uhr <b>Individuelle Knotenpunkte</b>	 09:00 – 10:00 Uhr <b>Ausplantschen</b> Ohne Trainingsplan			
 17:15 – 18:00 Uhr <b>Yoga &amp; Relax</b> Wiese neben Pool	 15:30 – 17:00 Uhr <b>Pyramiden</b> Variation Intervall-Längen	 10:30 – 12:30 Uhr <b>Radausfahrt</b> Abschluss / Ausrollen				
 20:15 – 21:15 Uhr <b>Camp-Info</b> Vortrag Ernährung	 20:15 – 20:30 Uhr <b>Camp-Info</b> Rück- & Vorblick	 15:30 – 17:00 Uhr <b>Abschluss-Einheit</b> Swim & Run				
		 17:15 – 18:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Wiese neben Pool				
		 20:15 – 21:15 Uhr <b>Abschlussabend</b> Camprückblick & Vorblick				