

1. WOCHE

11. Dezember – 17. Dezember 2021 (49/50.KW)



SAMSTAG 11.12.	SONNTAG 12.12.	MONTAG 13.12.	DIENSTAG 14.12.	MITTWOCH 15.12.	DONNERSTAG 16.12.	FREITAG 17.12.
 15:00 – 16:00 Uhr Freies Schwimmen	 09:00 – 10:30 Uhr Vortrag: Schwimmtheorie und Technik	 07:30 – 08:00 Uhr Aktives Erwachen spazieren, joggen, Beweglichkeit, Koordinations- und Stabi Übungen	 07:30 – 08:30 Uhr Pb, Schnorchel, Flossen	 10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Neoprenkunde und Freiwasserschwimmen	 07:30 – 08:30 Uhr Schwimmtraining	 09:30 – 10:30 Uhr Mentaltraining korrekte Bewegungsmuster/Rhythmus üben nach der Videoanalyse Feedback von Donnerstag
 20:15 – 21:00 Uhr Welcome & Info Begrüßung und Ausblick auf die Woche	 10:30 – 12:00 Uhr Kraul Beinschlag & Wassergewöhnung	 10:30 – 12:00 Uhr Rhythmus + Atmung Rhythmus-/Atemübungen an Land und im Wasser	 10:00 – 13:00 Uhr Radausfahrt optional 1-3 Stunden	 11:00 – 11:30 Uhr Freiwasser	 10:00 – 13:00 Uhr Radausfahrt optional 1-3 Stunden	 10:30 – 12:00 Uhr Videoaufnahme 2.
	 14:00 – 15:00 Uhr Vortrag: Schwimmtheorie Kraul Armzug	 12:00 – 15:00 Uhr freie Zeit Entspannung oder Zeit für persönliches Training (Fitness, Rad etc.)	 15:00 – 16:30 Uhr Drills/Technikübungen	 16:30 – 17:30 Uhr Beweglichkeit & Stabilität	 14:30 – 15:00 Uhr Workshop: Zugseil	 12:30 – 15:00 Uhr Besprechung/ Videoanalyse 2
	 15:00 – 16:30 Uhr Kraulzug Wiederholung vom Vormittag inkl. Wassergewöhnung + Kraulzug einarmig am Land und im Wasser	 15:00 – 16:30 Uhr Kraulzüge Manifestierung der gelernten Sachen, erste zusammenhängende Kraulzüge	 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	 15:00 – 16:30 Uhr Inkl. Videoaufnahme 1.	 15:00 – 16:30 Uhr Swim
	 17:30 – 18:00 Uhr Beweglichkeit und Stabilität	 16:30 – 17:30 Uhr Beweglichkeit & Black Roll	 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag: Krafttraining im Schwimmsport		 17:00 – 18:00 Uhr Besprechung Videoanalysen	 16:30 – 17:30 Uhr Vortrag: Wie baue ich mein Schwimmtraining zuhause auf
	 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info				 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info	 21:15 – 03:15 Uhr Abschlussfeier
	 20:30 – 21:15 Uhr Vortrag: Schwimm-Rhythmus	 20:15 – 20:30 Uhr Camp-Info			 20:30 – 21:00 Uhr Besprechung Videoanalyse Fortsetzung falls notwendig	

