




























1. WOCH

12. November - 18. November 2021 (45/46.KW)

FREITAG 12.11.	SAMSTAG 13.11.	SONNTAG 14.11.	MONTAG 15.11.	DIENSTAG 16.11.	MITTWOCH 17.11.	DONNERSTAG 18.11.
 17:00 - 17:30 Uhr Easy Swim ca.30-45 min	 09:00 - 09:45 Uhr Videoaufnahmen/ Training 1,5km	 08:00 - 09:00 Uhr GA1 ABC Steigerungen	 08:30 - 09:30 Uhr Schwimmen Technik GA1/2	 09:00 - 10:00 Uhr Schwimmen Schwimmen	 07:30 - 07:50 Uhr Lauf ABC 20-45 min	 08:30 - 09:15 Uhr Schwimmen Videoaufnahmen
 18:45 - 19:00 Uhr Begrüßung Treffpunkt Rezeption	 14:30 - 15:15 Uhr Rumpf Theraband	 08:45 - 09:30 Uhr Schwimmen 45-60 min Alternative zum Laufen und Krauleinsteiger	 13:00 - 13:30 Uhr Rumpf Theraband	 16:00 - 17:00 Uhr Schwimmen Alternative zu morgens	 09:30 - 10:30 Uhr Schwimmtraining Schwimmtraining Anfänger	 13:00 - 13:20 Uhr Auswertung Besprechung Auswertung
 20:30 - 21:00 Uhr Auftaktbesprechung Alle Informationen zur Woche	 15:30 - 16:30 Uhr Schwimmen GA1 + Technik	 10:30 - 11:00 Uhr Besprechung Videoanalysen	 13:30 - 14:30 Uhr Schwimmen T/KA 60-75 min	 17:30 - 19:00 Uhr Fragerunde Fragerunde/Trainingsplanung, etc.	 10:30 - 11:15 Uhr Freiwasser Freiwassertraining	 16:15 - 17:15 Uhr Schwimmen Schwimmen
	 20:00 - 20:30 Uhr Vortrag Theorie Kraul und Trainingsaufbau	 15:30 - 16:30 Uhr Schwimmen Technik GA 60-75 min			 16:00 - 17:00 Uhr Schwimmen GA1/T	 20:00 - 20:45 Uhr Abschlussabend open end
		 17:45 - 18:15 Uhr Athletik 30-45min Dehnung			 17:45 - 18:30 Uhr Athletik Dehnung	

2. WOCH

19. November - 25. November 2021 (46/47.KW)

FREITAG 19.11.	SAMSTAG 20.11.	SONNTAG 21.11.	MONTAG 22.11.	DIENSTAG 23.11.	MITTWOCH 24.11.	DONNERSTAG 25.11.
10:00 - 11:00 Uhr Schwimmen freies Schwimmen	09:00 - 09:45 Uhr Videoaufnahmen Vdeoaufnahmen und Basisübungen	08:00 - 09:00 Uhr Technik GA1/2 optional 08:30 Schwimmen für Nichtläufer	08:30 - 09:30 Uhr Schwimmen Technik/ GA	09:00 - 09:45 Uhr Technik/ GA 45-60min	07:30 - 08:15 Uhr Laufen Technik/ GA	08:30 - 09:15 Uhr Schwimmen Videoaufnahmen
16:30 - 17:00 Uhr lockeres Schwimmen nach der Ankunft 30-60 min	14:30 - 15:15 Uhr Athletik Athletik Theorie und Praxis	10:30 - 11:15 Uhr Besprechung Besprechung der Analyse	13:30 - 14:45 Uhr Schwimmen Schwimmen	16:00 - 16:45 Uhr Schwimmen alternativer Termin	10:00 - 11:00 Uhr Schwimmen Schwimmen/ Freiwasser	10:45 - 11:15 Uhr Besprechung Videoaufnahmen
20:00 - 20:30 Uhr Auftaktbesprechung alle Informationen zur zweiten Woche	15:30 - 16:30 Uhr Schwimmen GA1/Technik	13:30 - 14:45 Uhr Schwimmen Schwimmen Technik/GA/SA	17:00 - 17:30 Uhr Athletik Stretching	17:00 - 17:30 Uhr Athletik Stretching	15:00 - 16:00 Uhr Schwimmen Technik/ GA	16:00 - 17:00 Uhr Schwimmen GA
	20:00 - 20:45 Uhr Vortrag Theorie Kraul schwimmen/ Übungen	17:45 - 18:30 Uhr Athletik Dehnung/Rumpf		20:00 - 21:00 Uhr Vortrag Kurzvortrag/ Fragestunde	17:30 - 18:00 Uhr Athletik Stretching	20:15 - 21:00 Uhr Besprechung Abschlussbesprechung

3. WOCH

26. November - 02. Dezember 2021 (47/48.KW)

FREITAG 26.11.	SAMSTAG 27.11.	SONNTAG 28.11.	MONTAG 29.11.	DIENSTAG 30.11.	MITTWOCH 01.12.	DONNERSTAG 02.12.
 10:00 - 11:00 Uhr Schwimmen Technik, individuelle Fragen						