







1. WOCHE

12. März - 18. März 2022 (10/11.KW)

SAMSTAG 12.03.	SONNTAG 13.03.	MONTAG 14.03.	DIENSTAG 15.03.	MITTWOCH 16.03.	DONNERSTAG 17.03.	FREITAG 18.03.
<p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info + Begrüßung</p>	<p> 08:30 - 10:30 Uhr Schwimmen mit Videoaufnahmen</p> <p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobility</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Swim Gleittechnik</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag Widerstände + Auswertung Gruppe 1</p>	<p> 09:00 - 10:00 Uhr Swim Freiwassertechnik</p> <p> 11:00 - 12:00 Uhr Krafttraining</p> <p> 13:00 - 14:00 Uhr Freiwassertraining Orientierung</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag Vortrieb + Auswertung Gruppe 2</p>	<p> 16:30 - 17:00 Uhr Mobility</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Swim individuelle Technikverbesserung</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag Trainingssteuerung</p>	<p> 07:30 - 08:30 Uhr Swim Körperrotation</p> <p> 17:00 - 18:00 Uhr Swim Atmung</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 08:00 - 09:00 Uhr Swim Schwimmen aus der Rotation</p> <p> 11:00 - 12:00 Uhr Freiwassertraining Armzugkoordination</p> <p> 20:15 - 20:30 Uhr Camp-Info</p>	<p> 10:00 - 12:00 Uhr Swim mit Videoaufnahmen</p> <p> 15:00 - 19:00 Uhr individuelle Besprechung 15min pro TN</p> <p> 20:15 - 21:15 Uhr Abschlussabend</p>