



















1. WOCH

17. November - 23. November 2023 (46/47.KW)

FREITAG 17.11.	SAMSTAG 18.11.	SONNTAG 19.11.	MONTAG 20.11.	DIENSTAG 21.11.	MITTWOCH 22.11.	DONNERSTAG 23.11.
 16:00 - 17:00 Uhr lockeres einschwimmen	 09:00 - 12:00 Uhr Videoanalyse je Gruppe 45-60'	 08:00 - 09:00 Uhr GA1 ABC Steigerungen	 08:00 - 09:00 Uhr Anfänger und Pro	 09:00 - 10:00 Uhr Schwimmen	 07:30 - 08:15 Uhr GA1 ABC Steigerungen	 09:00 - 12:00 Uhr Videoanalyse
 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 14:30 - 15:10 Uhr Rumpf/Zugübungen	 09:00 - 10:00 Uhr GA1 für alle die nicht laufen	 12:30 - 13:00 Uhr Rumpf/Zugübungen	 16:00 - 17:00 Uhr Schwimmen	 09:00 - 11:00 Uhr Swim	 12:30 - 13:00 Uhr Besprechung Video individuell
 20:00 - 20:45 Uhr Auftaktbesprechung	 15:30 - 17:30 Uhr Schwerpunkt Technik Wasserlage	 13:00 - 16:00 Uhr Schwerpunkt Technik	 13:00 - 16:00 Uhr Schwimmen	 17:30 - 19:00 Uhr Workshop/Fragerunde/De hnung	 15:00 - 17:00 Uhr Schwimmen	 15:00 - 17:00 Uhr Schwimmen
	 20:00 - 21:15 Uhr Vortrag Kraultechnik	 17:30 - 18:15 Uhr Dehnung	 17:00 - 17:45 Uhr Dehnung		 17:30 - 18:00 Uhr Dehnung	 20:00 - 20:20 Uhr Abschlussbesprechung
						 20:30 - 00:30 Uhr Abschlussabend

2. WOCH

24. November - 30. November 2023 (47/48.KW)

FREITAG 24.11.	SAMSTAG 25.11.	SONNTAG 26.11.	MONTAG 27.11.	DIENSTAG 28.11.	MITTWOCH 29.11.	DONNERSTAG 30.11.
 10:00 - 11:00 Uhr ausschwimmen	 09:00 - 12:00 Uhr Videoanalyse	 09:00 - 10:00 Uhr Schwimmen	 08:00 - 09:00 Uhr Pro	 09:00 - 10:00 Uhr REKOM	 09:00 - 11:00 Uhr Swim	 09:00 - 12:00 Uhr Videoaufnahmen
 15:30 - 16:30 Uhr einschwimmen	 14:30 - 15:15 Uhr Rumpf/Zugübungen	 13:00 - 16:00 Uhr Technik GA	 12:30 - 13:00 Uhr Athletik	 16:00 - 17:00 Uhr REKOM	 15:00 - 17:00 Uhr Schwimmen	 12:00 - 12:30 Uhr Besprechung Video
 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 15:00 - 17:00 Uhr Technik/GA	 17:30 - 18:15 Uhr Dehnung	 13:00 - 16:00 Uhr Schwimmen	 17:00 - 18:15 Uhr Dehnung/Workshop	 17:30 - 18:15 Uhr Athletik	 15:00 - 17:00 Uhr Schwimmen
 20:00 - 21:00 Uhr Auftaktbesprechung	 20:00 - 21:15 Uhr Vortrag Kraultechnik		 17:00 - 17:45 Uhr Dehnung			 20:00 - 20:30 Uhr Abschlussbesprechung
						 20:30 - 00:30 Uhr Abschlussabend