

Detailprogramm Openwater-Schwimmen

Donnerstag

ab 13.00	Check-In im Hotel
12.15 – 13.00	Begrüßung und Ablauf des Camps, Gruppeneinteilung
13.00 – 15.00	Praxis Schwimmen (Aufwärmen an Land, Techniktraining in 2 Gruppen)
15.30 – 16.30	Theorie/Vortrag „Das 1x1 des Schwimmtrainings“
ab 19.00	Gemeinsames Abendessen, Erfahrungsaustausch

Freitag

07.00 – 09.00	Frühschwimmen (Gruppeneinteilung, Techniktraining in 4 Gruppen)
07.00 – 10.00	Frühstücksbuffet
11.00 – 12.30	Spezifisches Krafttraining (Fitnessbereich)
14.00 – 15.00	Anreise Open Water Schwimmen
15.00 – 16.30	Open Water Schwimmen (Techniktraining im offenen Gewässer)
16.30 – 17.00	Rückreise Open Water Schwimmen
18.30 – 19.00	Videoanalyse und Feedback
ab 19.00	Abendessen

Samstag

07.00 – 08.30	Frühstücksbuffet
09.00 – 09.30	Anreise Open Water Schwimmen
09.30 – 11.00	Open Water Schwimmen (Techniktraining, Orientierung)
11.15 – 11.45	Rückreise Open Water Schwimmen
12.00 – 14.00	Mittagessen
11.15 – 19.00	Freizeit
ab 19.00	Abendessen

Sonntag

07.00 – 09.00	Frühschwimmen (Techniktraining in 4 Gruppen)
07.00 – 10.00	Frühstücksbuffet
10.30 – 11.00	Verabschiedung und Feedback
bis 11.00	Check-Out