

# SWIM-CAMPS 2020



## 3-TAGES-CAMP

CHF 490.- pro Person

Mind. Anzahl Teilnehmer: 6

Max. Anzahl Teilnehmer: 12

Im Preis inbegriffen:

- // Coaching Schwimmen
- // Athletiktraining
- // Analysen
- // Vorträge/Seminare
- // Eintritte Schwimmhalle/  
Athletik/Spa
- // Sportarena Badekappe

Individuell zusätzlich buchbar:

- // Hotel Übernachtung/Vollpension  
CHF 88.- bei Doppelbelegung,  
CHF 107.- bei Einzelbelegung
- // Fakultative Zwischenverpflegung  
gemäss Angebot Sportbistro/  
Cafeteria/Restaurant

**CAMPUS SURSEE Sportarena**

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28  
sportarena@campus-sursee.ch, www.sportarena.campus-sursee.ch

CAMPUS SURSEE

**SPORT  
ARENA**

# DONNERSTAG, 23. APRIL BIS SAMSTAG, 25. APRIL 2020

ZEIT	ABLAUF	ORT	ZEIT	ABLAUF	ORT	ZEIT	ABLAUF	ORT
<b>ANREISETAG, DO. 23.04.2020</b>			<b>VOLLER TAG, FR. 24.04.2020</b>			<b>ABREISETAG, SA. 25.04.2020</b>		
bis spätestens 13:15	Eintreffen an der Sportarena Réception	Gbd. 31	07:00–08:30	Frühstück	Gbd. 17	07:00–08:30	Frühstück & Checkout	Gbd. 17
			08:30–09:30	<b>Dryland 2/Athletikraum</b> Hypertrophietraining-I: Muskelgruppen, Kraftaus- dauer für den Schwimmer	Gbd. 31	08:30–09:30	<b>Dryland 4/Athletikraum</b> Hypertrophietraining-II: Muskelgruppen, Kraftaus- dauer für den Schwimmer	Gbd. 31
			09:45–11:30	<b>Swim 2/50m-Pool</b> Intervalltraining für die Entwicklung der Ausdauer	Gbd. 31	09:45–11:30	<b>Swim 4/50m-Pool</b> Intervalltraining mit Videofeedback	Gbd. 31
			12:00–14:00	Lunch & Mittagspause	Gbd. 17	12:00–14:00	Lunch & Mittagspause	Gbd. 17
13:15–14:00	Einführung/Seminarraum	Gbd. 31						
14:00–15:00	<b>Seminar 1/Seminarraum</b> Medium Wasser/Techniktrain- ing mit Fokus: Crawlschw- immen	Gbd. 31	14:15–15:00	<b>Seminar 2/Seminarraum</b> Programmgestaltung des Ausdauertrainings	Gbd. 31	–	–	–
15:15–17:00	<b>Swim 1/50m-Pool</b> Technikaufbau/Technikpfl- ege: Crawlschwimmen	Gbd. 31	15:15–17:00	<b>Swim 3/50m-Pool</b> Ausdauerintervalle kombi- niert mit Techniktraining	Gbd. 31	–	–	–
17:15–18:00	<b>Dryland 1/Athletikraum</b> Fitness/Trockentraining zur Unterstützung des Wasser- trainings	Gbd. 31	17:15–18:00	<b>Dryland 3/Athletikraum</b> Stabilisierungsübungen & Stretching	Gbd. 31	–	–	–
18:00–18:30	Check-In Hotel	Gbd. 17	–	–	–	–	–	–
18:30–19:30	Abendessen	Gbd. 17	18:30–19:30	Abendessen	Gbd. 17	–	–	–
20:00–21:00	<b>Video-Schau/Seminarraum</b> Erkenntnisse aus der Weltspitze	Gbd. 31	20:00–21:00	Fun Programm/Turnhalle	Gbd. 32			

**Swim-Camp Verantwortliche:** Mathias Hecht und Richard Barth

## CAMPUS SURSEE Sportarena

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28  
sportarena@campus-sursee.ch, www.sportarena.campus-sursee.ch

Programmänderungen vorbehalten.

