

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**

FREITAG, 29. MAI BIS SONNTAG, 31. MAI 2020

ZEIT	ABLAUF	ORT	ZEIT	ABLAUF	ORT	ZEIT	ABLAUF	ORT
ANREISETAG, FR. 29.05.2020			VOLLER TAG, SA. 30.05.2020			ABREISETAG, SO. 31.05.2020		
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	Dryland 2/Athletikraum Hypertrophietraining-I: Muskelgruppen, Kraftaus- dauer für den Schwimmer	Gbd. 31	08:30–09:30	Dryland 4/Athletikraum Hypertrophietraining-II: Muskelgruppen, Kraftaus- dauer für den Schwimmer	Gbd. 31
			09:45–11:30	Swim 2/50m-Pool Intervalltraining für die Entwicklung der Ausdauer	Gbd. 31	09:45–11:30	Swim 4/50m-Pool 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	Seminar 1/Seminarraum Medium Wasser/Techniktra- ining mit Fokus: Crawlschw- immen	Gbd. 31	14:15–15:00	Seminar 2/Seminarraum Programmgestaltung des Ausdauertrainings	Gbd. 31	–	–	–
15:15–17:00	Swim 1/50m-Pool Technikaufbau/Technikpfl- ege: Crawlschwimmen	Gbd. 31	15:15–17:00	Swim 3/50m-Pool Ausdauerintervalle kombi- niert mit Techniktraining	Gbd. 31	–	–	–
17:15–18:00	Dryland 1/Athletikraum Fitness/Trockentraining zur Unterstützung des Wasser- trainings	Gbd. 31	17:15–18:00	Dryland 3/Athletikraum 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	Video-Schau/Seminarraum 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.

