

SWIM-CAMPS FÜR FORTGESCHRITTENE

VERBESSERUNG AUSDAUER UND KRAFT, WEITERENTWICKLUNG SCHWIMMTECHNIK



3-TAGES-CAMP FÜR FORT- GESCHRITTENE

CHF 590.- pro Person

Mind. Anzahl Teilnehmer: 4

Max. Anzahl Teilnehmer: 10

Im Preis inbegriffen:

- // Coaching Schwimmen
- // Athletiktraining
- // Keynote Speaker
- // Eintritte Schwimmhalle,
Athletikraum & Spa
- // Mittagessen

Individuell zusätzlich buchbar:

- // Hotelübernachtung inkl. Frühstück
- // Abendessen

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 BIS SONNTAG

ZEIT	ABLAUF	ZEIT	ABLAUF	ZEIT	ABLAUF
	FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG
		06:30 – 07:45	Breakfast	07:00 – 08:00	Breakfast & Check-out
		08:00 – 09:30	Input 1: Crawltechnik und Auswertung Videoaufnahmen	08:30 – 09:15	Dryland 2: Stabilisierung
		10:00 – 11:45	Swim 2: Techniktraining kombiniert mit Ausdauerintervallen	09:30 – 11:30	Swim 4: Intervalltraining und Stretching im Anschluss
		12:15 – 13:30	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO	12:00 – 13:15	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO
bis spätestens 15:15	individuelle Anreise und Eintreffen an der Sportarena-Réception	13:45 – 14:45	Input 2 mit Martin van der Spoel: Dryland zur Unterstützung des Wassertrainings	13:30 – 14:45	Input 3: Trainingsplanung
15:15 – 15:45	Vorstellung und Einführung in der Schwimmhalle			14:45 – 15:00	Rückblick und Verabschiedung
15:45 – 17:15	Swim 1: Standortbestimmung, Technikpflege inkl. Videoaufnahmen	15:00 – 16:30	Dryland 1 mit Martin van der Spoel: Kraft und Stabilisierung zur Unterstützung des Wassertrainings		
17:15 – 18:00	Check-in Hotel	17:00 – 18:30	Swim 3: Training für die Entwicklung der Ausdauer		
ab 18:00	Dinner im Grill-Restaurant BAULÜÜT	ab 19:00	Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO		
20:00 – 21:30	Keynote Neurocoaching Urs Wyss	anschliessend	After-Dinner-Drink & Austausch		

Swim-Camp Verantwortliche: Carla Stampfli, Martin van der Spoel und Urs Wyss

CAMPUS SURSEE Sportarena

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

Programmänderungen vorbehalten.

