

SWIM-CAMP

FÜR TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN

TECHNIKPFLEGE, WEITERENTWICKLUNG SCHWIMMTECHNIK UND -LEISTUNG



2-TAGES-CAMP FÜR TRIATHLET- INNEN UND TRIATHLETEN

CHF 395.- pro Person
Mind. Anzahl Teilnehmer: 6
Max. Anzahl Teilnehmer: 12

Im Preis inbegriffen:

- // Coaching
- // Input Schwimmen
- // Eintritte Schwimmhalle
- // Sportarena Goodies

Individuell zusätzlich buchbar:

- // Hotelzimmer inkl. Frühstück, Preise und Kategorien gem. Webseite
- // Abendessen im BAULÜT

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 UND SAMSTAG

| ZEIT | ABLAUF |
|-----------------------------|--|
| | FREITAG |
| | |
| | Individuelle Anreise |
| bis spätestens 14:00 Uhr | Individuell: Check-in an der Hotel-Réception |
| 14:00 – 15:30 | Input Crawltechnik und Trainingsplanung |
| 15:45 – 17:15 | Swim 1: Technikpflege |
| 18:00 – 20:00 | Dinner im Grill-Restaurant BAULÜÜT |

| ZEIT | ABLAUF |
|-----------------------------|---|
| | SAMSTAG |
| | |
| bis spätestens 10:00 Uhr | Individuell: Check-out an der Hotel-Réception |
| 06:00 – 07:30 | Swim 2: Festigung Technik kombiniert mit Intervalltraining |
| 08:00 – 09:30 | Individuell: Frühstück im Selbstwahl-Restaurant MERCATO |
| 09:00 – 18:00 | Aktivitäten gemäss Swiss Triathlon |
| 10:00 – 18:00 | Festwirtschaft, laufend: Besichtigung Sportarena |

Swim-Camp Verantwortliche: Mathias Hecht und Carla Stampfli

CAMPUS SURSEE Sportarena

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

Programmänderungen vorbehalten.

