

SWIM-CAMPS

FÜR FORTGESCHRITTENE OPEN WATER

SCHWIMMTECHNIK - KRAFT- UND AUSDAUERENTWICKLUNG



3-TAGES-CAMP FÜR FORT- GESCHRITTENE OPEN WATER

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 FREITAG	ZEIT	ABLAUF SAMSTAG	ZEIT	ABLAUF SONNTAG
				05:30	Transfer
		06:30 – 07:45	Breakfast	06:00 – 07:00	Swim 4: Training im See
		08:00 – 10:00	Input 1: Crawltechnik (Pool / Open Water) und Auswertung Videoaufnahmen	07:00	Transfer
		10:15 – 11:45	Swim 2: Techniktraining kombiniert mit Ausdauerintervallen	08:00 – 09:00	Breakfast und Check-out
		12:15 – 13:30	Lunch & Mittagspause im Selbstwahl-Restaurant MERCATO	09:00 – 09:45	Input 2: Dryland zur Unterstützung des Wassertrainings
		13:45	Transfer	10:00 – 11:30	Dryland 1: Kraft zur Unterstützung des Wassertrainings
bis spätestens 17:00	individuelle Anreise, Check-in Hotel und Eintreffen an der Sportarena-Réception	14:30 – 18:00	Swim 3: Training im See, anschliessend Stretching	12:00 – 13:15	Lunch & Mittagspause im Selbstwahl-Restaurant MERCATO
17:00 – 17:30	Vorstellung und Einführung in der Schwimmhalle	18:15	Transfer	13:30 – 14:15	Input 3: Trainingsplanung
17:30 – 19:00	Swim 1: Standortbestimmung/ Technikpflege inkl. Videoaufnahmen			14:15 – 14:45	Rückblick und Verabschiedung
ab 19:30	Dinner im Grill-Restaurant BAULÜÜT	ab 19:00	individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO		
anschliessend	After-Dinner-Drink & Austausch	20:00 – 21:30	Keynote Neurocoaching Urs Wyss		

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.

