



swimCAMP Lanzarote 2020 • WOCHENPLAN UND INFORMATIONEN

COACHES: Matthias Lehne, Nina Rosenblatt und Florian Lürken

Athleten: Anke, Andreas, Carsten, Christian, David, Izabela, Kerstin, Veit

TAG / UHRZEIT	AKTIVITÄT	ORT / TREFFPUNKT
SONNTAG, 02.02.2020		
20:00 Uhr	Willkommenstreffen	Hotel Rezeption
MONTAG, 03.02.2020		
09:00 Uhr	VORTRAG: Physio	Hotel Seminarraum
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Pool
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Videoaufnahmen, Wassergewöhnung, Wasserlage und (Roll-)Wenden	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
15:00 Uhr	THEORIE Analyse	Hotel Seminarraum
16:45 - 17:30 Uhr	LAUFEINHEIT 1* Ein kräftiger Rumpf- die Basis fürs Laufen	Hotel Rezeption
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Pool
18:00 - 19:00 Uhr	PRAXIS Videoaufnahmen, Technik Kraulschwimmen (Unter- und Überwasserphase)	
DIENSTAG, 04.02.2020		
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Pool
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Technik Kraulschwimmen (Beinbewegung & Kontrastübungen), Grundlagentraining (extensiv)	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
16:45 - 17:30 Uhr	LAUFEINHEIT 2* Die individuelle richtige Lauftechnik	Hotel Rezeption
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Hotel Rezeption
18:00 - 19:00 Uhr	PRAXIS Technik Kraulschwimmen, Grundlagentraining (intensiv)	Pool
20:30 Uhr	VORTRAG: Schnell Schwimmen kann man lernen!	Hotel Seminarraum
MITTWOCH, 05.02.2020		
15:45 - 16:30 Uhr	LAUFEINHEIT 3* Die individuelle richtige Lauftechnik/ Kräftigung der Fußmuskulatur	Hotel Rezeption
17:30 - 18:30 Uhr	WARM UP Faszientraining/Mobilisierung	Pool
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Technik Brustschwimmen, Hypoxietraining	
DONNERSTAG, 06.02.2020		
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Pool
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS 30 – Minuten Test	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
16:45 - 17:30 Uhr	LAUFEINHEIT 4* Neue Reize im Trainingsalltag- Tempotraining	Hotel Rezeption
17:45 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Pool
18:00 - 19:00 Uhr	PRAXIS Wiederholung Technik Brustschwimmen	
FREITAG, 07.02.2020		
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Pool
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Technik Rückenschwimmen, Sprinttraining im Wasser	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmen am Beckenrand	Pool
18:00 - 19:00 Uhr	PRAXIS Technik Kombinationsschwimmen	
SAMSTAG, 08.02.2020		
7:30 - 08:15 Uhr	LAUFEINHEIT 5* Regeneration nach harten Belastungen, Cool-Down läuferspezifisch	Hotel Rezeption
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Pool
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Überraschung	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
20:00 Uhr	GOODBYE-GET-TOGETHER	Hotel Rezeption
SONNTAG, 09.02.2020		
	Individuelle Abreise. Transferzeiten/Abholzeiten werden während des Camps bekanntgegeben..	



Matthias Lehne
+ 49 - 177 - 3109452
matze@swim-coach.de



Occidental Lanzarote Mar
Lanzarote, Av. del Mar, 5,
35508 Costa Teguise
Las Palmas, Spanien
Telefon: +34 928 59 13 29



FRÜHSTÜCK: Im Hotel erwartet Dich von 8:00 bis 10:30 Uhr ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.
ABENDESSEN: Auch am Abend erwartet Dich um 20:30 im Hotel ein reichhaltiges Buffettangebot.