



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

Änderungen vorbehalten. / \* kostenpflichtiges Zusatzangebot



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



**Occidental Lanzarote Mar**  
Lanzarote, Av. del Mar, 5,  
35508 Costa Tegui  
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.