

A photograph of an indoor swimming pool with several swimmers in mid-dive from their starting blocks. The pool is divided into lanes by red lane lines. In the background, there are bleachers and banners for 'SWIM TEAM LUCERNE'. A green circle is overlaid on the image, containing the main title.

Swim-Camps für Fortgeschrittene

Verbesserung Ausdauer und Kraft, Weiterentwicklung Schwimmtechnik

3-Tages-Camp für Fortgeschrittene

CHF 590. – pro Person
Mind. Anzahl Teilnehmer: 6
Max. Anzahl Teilnehmer: 10

Im Preis inbegriffen:

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

Individuell zusätzlich buchbar:

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

Stiftung CAMPUS SURSEE

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

Freitag bis Sonntag

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 13:15	individuelle Anreise und Begrüssung am Sportarena-Empfang	13:45 – 14:45	Input 2 mit Team ANLIKER BEWEGT AG: Dryland zur Unterstützung des Wassertrainings	13:30 – 14:45	Input 3: Trainingsplanung
13:30 – 14:00	Vorstellung, Einführung und Warm-up in der Schwimmhalle	15:00 – 16:30	Dryland 1 mit Team ANLIKER BEWEGT AG: Kraft und Stabilisierung zur Unterstützung des Wassertrainings	14:45 – 15:00	Rückblick und Verabschiedung
14:00 – 15:30	Swim 1: Standortbestimmung, Technik- pflege inkl. Videoaufnahmen	17:00 – 18:30	Swim 3: Training für die Entwicklung der Ausdauer		
15:30 – 18:00	Aktive Erholung (Spa, Stretching, etc.) und Check-in Hotel	ab 19:15	individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO		
18:00	Dinner im Grill-Restaurant BAULÜT oder Selbstwahl-Restaurant MERCATO	anschliessend	After-Dinner-Drink & Austausch		
20:00 – 21:00	Keynote Sporternährung				

Swim-Camp Verantwortliche

Carla Stampfli (Leiterin Aquatics CAMPUS SURSEE), Regula Schnyder-Vogel und Christina Hodel (Team ANLIKER BEWEGT AG) sowie Cécile Müller-Barmet (DEINE Ernährungstherapie)

Stiftung CAMPUS SURSEE

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28

sport@campus-sursee.ch, www.campus-sursee.ch/sport

Programmänderungen vorbehalten.