



ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # “46“

für Fortgeschrittene (1.000m Kraul unter 20 Min.)

im „bfw“ (Berufsförderungswerk) - Kirchseeon - Moosacher Str. 31
(Bitte **nicht** ins Berufsbildungswerk oder Hallenbad fahren)

vom Samstag 05.03. bis Sonntag 06.03.2016

Neben den Schwimmsachen (2 Badehosen – Bademütze – Schwimmbrille - Badeschlappen u.a.) auch an - Handtücher – Trainingsanzug – Schreibutensilien usw. denken !! Falls wir (wenn Du willst) im „Ebersberger Forst“ einen „Lauf“ machen – dann auch Laufschuhe und Laufkleidung (an Regen und kühle Witterung denken) mitbringen !! Eventl machen wir in der Sporthalle auch eine Laufanalyse – daher auch Hallenschuhe u.a. einpacken !! Mineralwasser und Müsli nicht vergessen (Kantine wäre aber vorhanden).

Seminar-Gebühr und sonstige Kosten – siehe auf Formular: ANMELDUNG

Beschreibung

8 Stunden SCHWIMMEN

Samstag: 05.03.

08:00 bis 08:10 Uhr **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard - 0172 / 79 4 60 60

08:15 bis 10:15 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

10:30 bis 11:45 Uhr Begrüßung und Informatives

12:00 bis 13:20 Uhr Mittagessen & Pause

13:30 bis 15:30 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

15:45 bis 17:00 Uhr Laufen im Wald oder Halle (Analyse) // Stabi // AIRex (*)

Sonntag: 06.03.

08:00 bis 08:10 Uhr im Foyer

08:15 bis 10:15 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

10:30 bis 11:45 Uhr PAUSE falls Interesse Fragen zu Triathlonwettkämpfen (*)

12:00 bis 12:45 Uhr Mittagessen

13:00 bis 15:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

15:15 **Ende des Camp´s**

Änderungen werden rechtzeitig angekündigt // (*) Teilnahme freiwillig //