

## Timetable (25m Becken)

#	Tag	Vormittag (AM) - .Ausdauer	Nachmittag (PM) - Technik
0	Sonntag	▪ Anreise (Abflug ZH 13.01)	▪ 17:00 – 18:00
1	Montag	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00 <sup>(1)</sup>
1	Dienstag	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00
2	Mittwoch	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00
3	Donnerstag	▪ 07:30 – 09:30 / 11:00 <sup>(2)</sup>	▪ Pause oder Individualtechnik by MP
4	Freitag	▪ 07:30 – 09:30 <sup>(3)</sup>	▪ 17:00 – 18:00
5	Samstag	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00 <sup>(4)</sup>
6	Sonntag	▪ 07:30 – 09:30	▪ Rückreise



(1)	<b>Test - Eingang</b>	1x 50 <u>oder</u> 1x100 Hauptlage, 1x 200 Lagen <u>oder</u> 400 Kraul
(2)	<b>100x100m</b>	Nach Plan
(3)	<b>Stehvermögen</b>	6x100 Hauptlage alle 8min, in Maximalgeschwindigkeit (wenn genug mitmachen)
(4)	<b>Test - Abschluss</b>	1x 50 <u>oder</u> 1x100 Hauptlage, 1x 200 Lagen <u>oder</u> 400 Kraul, wie bei <sup>(1)</sup>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3900m	Tools	Pause	Bemerkung																
1	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	aufwärmen																
2	Technik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 D: 2x re./2x li./ 2x kompl.</li> <li>▪ 50 R: ablösen</li> <li>▪ 50 B: 2x Arme, 2x Beine</li> <li>▪ 50 K ablösen: 25 vorn/25 hinten</li> </ul>	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, 200 am Stück																
3	Grundlagen- ausdauer GA1	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / K 50</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / R 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 50 / B 50</td> <td></td> <td>▪ R 50 / B 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ B 50 / R 50</td> <td></td> <td>▪ B 50 / K 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ R 50 / D 50</td> <td></td> <td>▪ K 50 / D 50</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50		▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50		▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50		▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ <b>2:10-2:20</b> 60sek. Pause nach 1. Durchgang
1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50																				
	▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50																				
	▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50																				
	▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50																				
4	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	Lockern																
5	Grundlagen- ausdauer GA2	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ K 75/D 25▶</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/R 25▶</td> <td></td> <td>▪ R 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/B 25▶</td> <td></td> <td>▪ B 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/K 25▶</td> <td></td> <td>▪ K 25▶/K 75</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75		▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75		▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75		▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ <b>2:10-2:20</b> 60sek. Pause nach 1. Durchgang
1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75																				
	▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75																				
	▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75																				
	▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75																				
6	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern																
7	Pyramide ▲	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>L1</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	L1	50	100	150	200	150	100	50		800	--	--	<u>Var.:</u> mit Flossen
	D	R	B	K	B	R	D																
L1	50	100	150	200	150	100	50																
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--																
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--																

#L2AM

2 3 AM

SwimCamp 2016  
Tag 2/Vormittag(AM)

Dienstag

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4200m	Tools	Pause	Bemerkung								
1	<b>Einschwimmen</b>	▪ 300 beliebig	1x 300	<b>300</b>	--	--	Locker, aufwärmen								
2	<b>Lagen 200</b>	▪ 200 Lagen	1x 200	<b>200</b>	--	60									
3	<b>GA2</b> vor den 15 ▶▶ <u>zum Boden</u> <u>abtauchen</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lauf #1: 8x 50 K, letzten 15 ▶▶</li> <li>▪ Lauf #2: 4x 100 K, letzten 15 ▶▶</li> <li>▪ Lauf #3: 2x 200 K, letzten 15 ▶▶</li> <li>▪ Lauf #4: 1x 400 K, letzten 15 ▶▶</li> </ul>	400 400 400 400	<b>1600</b>	--	30 60 60 60	Vor dem ▶▶ <u>zum</u> <u>Boden abtauchen</u> ; 60sec Pause nach jedem Lauf #								
4	<b>REKOM</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	erholen								
5	<b>Kraul</b>	<table border="0"> <tr> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Durchgang 1</td> <td>200 K PB/PA</td> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Durchgang 2</td> <td>200 K PB/PA</td> </tr> <tr> <td>200 K PA</td> <td>200 K PB</td> </tr> <tr> <td>200 K</td> <td>200 K</td> </tr> </table>	Durchgang 1	200 K PB/PA	Durchgang 2	200 K PB/PA	200 K PA	200 K PB	200 K	200 K	2x 600	<b>1200</b>	PA PB	60	600 ohne Pause
Durchgang 1	200 K PB/PA	Durchgang 2		200 K PB/PA											
	200 K PA			200 K PB											
	200 K		200 K												
6	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	locker								
7	<b>Lagen 200</b>	▪ 200 Lagen	1x 200	<b>200</b>	--	60									
8	<b>Kraul &amp; Rücken</b> m. FL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 K</li> <li>▪ 100 R</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	FL	--	locker								
9	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200m beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	-	lockern								

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4200m	Tools	Pause	Bemerkung																
1	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	aufwärmen																
2	<b>Technik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25 K re. Arm / 25 K li. Arm</li> <li>▪ 25 R re. Arm / 25 R li. Arm</li> <li>▪ 50 K ein Arm hinten (25 Wechsel)</li> <li>▪ 50 R ein Arm hinten (25 Wechsel)</li> </ul>	2x 200	<b>400</b>	--	30	Bei „K ein Arm hinten“ auf der Seite mit angelegtem Arm atmen																
3	<b>Varianten K / R / B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ K: 200 FL + 200 PB</li> <li>▪ R: 200 FL + 200 PB</li> <li>▪ B: 100 PA + 100 ohne</li> </ul>	400 400 200	<b>1000</b>	PB/FL PB/FL PA	30	Locker, Pause nach jeder Schwimmart (K,R,B)																
3	<b>Grundlagen- ausdauer 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x D 25 ▶▶ / K 25</li> <li>▪ 3x R 25 ▶▶ / R 25</li> <li>▪ 3x B 25 ▶▶ / B 25</li> <li>▪ 3x K 25 ▶▶ / K 25</li> </ul>	150 150 150 150	<b>600</b>	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ <b>1:20</b> <b>30sek.</b> Pause nach jedem 3er-Interval																
4	<b>REKOM</b>	▪ 200 locker	1x 200	<b>200</b>	--	--	Lockern																
5	<b>Grundlagen- ausdauer 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x K 25 / D 25 ▶▶</li> <li>▪ 3x R 25 / R 25 ▶▶</li> <li>▪ 3x B 25 / B 25 ▶▶</li> <li>▪ 3x K 25 / K 25 ▶▶</li> </ul>	150 150 150 150	<b>600</b>	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ <b>1:20</b> 30sek. Pause nach jedem 3er-Interval																
6	<b>REKOM</b>	▪ 200 locker	1x 200	<b>100</b>	--	--	lockern																
7	<b>Pyramide ▲</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	150	200	150	100	50		<b>800</b>	--	--	Durchschwimmen <u>Var.:</u> mit FL
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	150	200	150	100	50																
8	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 300 beliebig, mit Tauchen	1x 300	<b>300</b>	--	--																	

#L4AM

1

2

3

AM

100x100


SwimCamp 2016  
Tag 4/Vormittag(AM)

Donnerstag

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

200min / 25m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		10'000	Tools	Abgang	Bemerkung
1	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:10/2:00	
2	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	2:00/1:50	
3	Freistil PA	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PA	2:00/1:50	
4	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:10/2:00	
5	Freistil FL	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	FL	1:50/1:40	
6	Rücken/Brust	▪ 100 Rücken / Brust im Wechsel	10x 100	1000	--	R 2:10/2:00 B 2:20/2:10	
7	Freistil PB	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PB	2:00/1:50	
8	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:10/2:00	
9	Freistil FL/PB	▪ 100 Freistil	5x 100 5x 100	1000	FL PB	1:50/1:40 2:10/2:00	▪ 500 Flossen ▪ 500 PB
10	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	2:00/1:50	

#L5AM

2 3 AM

SwimCamp 2016  
Tag 5/Vormittag(AM)

Freitag

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4400m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Tapas</b>	▪ 300 beliebig	<b>1x 300</b>	300	--	--	Einschwimmen
2	<b>Paella Real</b> 4x200 Lagen	▪ Lauf 1: D / R / B / K ▪ Lauf 2: K / D / R / B ▪ Lauf 3: B / K / D / R ▪ Lauf 4: R / B / K / D	<b>4x 200</b>	800	--	30	Nach jedem Lauf 30s Pause
3	<b>Paella Barca</b> für dicke Arme	▪ 200 K PA&PB ▪ 200 K PA ▪ 200 K	<b>1x 600</b>	600	PA/PB PA --	--	--
4	<b>El Toro</b>	▪ 100 locker	<b>1x 100</b>	100	--	--	
5	<b>Paella Los Lobos</b> mit Surfflossen	D    R    K    R    D 100 200 300 200 100	<b>1x 900</b>	900	FL	--	--
6	<b>Tortillas</b>	▪ 100 locker	<b>1x 100</b>	100	--	--	
7	<b>Paella Nadal</b> für dicke Arme	▪ 100 K PA&PB ▪ 100 K PA ▪ 100 K	<b>2x 300</b>	600	PA/PB PA --	--	
8	<b>Churros</b>	▪ 200 K <i>3er/5er/3er/7er</i> ▪ 200 K <i>2er/4er/6er/2er/8er</i> ▪ 200 K PB/PA	<b>200</b> <b>200</b> <b>200</b>	600	--	--	„Atemtreppe“ fortlauf. 3/5/3/7/3/5/.. 2/4/6/2/8/2/4/6/2/..
9	<b>Flan</b>	▪ 4x (25 T+25 beliebig)	<b>4x 50</b>	200	--	--	tauchen
0	<b>2 San Miguel</b>	▪ 200 beliebig	<b>1x 200</b>	200	--	-	beliebig

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶/▶▶▶	85-90% / 90-100%/100+

100min / 25m

SB   
Schwimmbrett

PB   
Pullbuoy

FL   
Flossen

PA   
Paddles

AP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3400m	Tools	Pause	Bemerkung			
1	<b>Einschwimmen</b>	▪ 400 beliebig	1x 400	<b>400</b>	--	--	aufwärmen			
2	<b>Technik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 D: 2x re./2x li./ 2x kompl.</li> <li>▪ 50 R: ablösen</li> <li>▪ 50 B: 2x Arme, 2x Beine</li> <li>▪ 50 K ablösen: 25 vorn/25 hinten</li> </ul>	2x 200	<b>400</b>	--	30	Lockeres Tempo, 200 am Stück			
3	<b>Sprints Hauptlage</b>	▪ 100 Hauptlage: 25▶▶ / 75 locker	4x 100	<b>400</b>		60	Eventuell mit Startsprung			
4	<b>REKOM</b>	▪ 200 locker	1x 200	<b>200</b>	--	--	Lockern			
5	<b>Stehvermögen Hauptlage</b>	▪ 100 ▶▶▶ Hauptlage	6x 100	<b>600</b>	--	5min	Start alle 6min mit Startsprung			
6	<b>REKOM</b>	▪ 200 locker	1x 200	<b>200</b>	--	--	Lockern			
7	<b>Pyramide ▲</b>						<u>Var.:</u> mit Flossen ab der Hälfte			
		L1	D 50	R 100	B 150	K 200		B 150	R 100	D 50
8	<b>Tauchen</b>	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	<b>200</b>	FL	--	--			
9	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	--			

