



Swim Performance Camp

am 29.06.2019 in Waiblingen

Du bist begeisterter Schwimmer/in über 18 Jahre und möchtest Deine Schwimmtechnik verbessern? Dann lass Dich von uns coachen!

199€*
inkl. Verpflegung und
Videoanalyse

***15% Rabatt als
Club-Mitglied**

Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich

Swim Performance Camp

am 29.06.2019 in Waiblingen

ABLAUF

Samstag, 29.06.2019

Uhrzeit	Inhalt	Ort
09:30 bis 10:00 Uhr	Begrüßung	Hallenbad Talaue
10:00 bis 12:00 Uhr	Wassertraining – Technik und Koordination (Videoanalyse)	Hallenbad Talaue
12:00 bis 13:30 Uhr	Mittagessen	Hallenbad Talaue
13:30 bis 14:30 Uhr	Auswertung der Videoanalyse	Hallenbad Talaue
14:45 bis 15:30 Uhr	Landtraining – Erwärmung und funktionelles Körpertraining	Hallenbad Talaue
15:30 bis 17:30 Uhr	Wassertraining – Technik und Kondition	Hallenbad Talaue
17:30 Uhr	Lehrgangsende	Hallenbad Talaue

Informationen:

Bring bitte neben Deiner Schwimmbekleidung auch Paddles und Flossen, sowie Getränke für die Trainingseinheiten mit. Schwimmbretter und Pullbuoys sind vorhanden. Es besteht die Möglichkeit im Rahmen des Lehrgangs, Ausrüstung vergünstigt zu erwerben.

Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de



ATX | TRAINING GmbH

powered by **adidas**