

Schwimmtechnik-Intensiv-Camps für Triathlon-Einsteiger und Profis

Wir arbeiten mit 12 Athleten pro Camp. Auf zwei Bahnen ist ein Trainer jederzeit an deiner Seite, um dich individuell bei deinem Training zu unterstützen und jede deiner Fragen zu beantworten.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, dass du schneller, kontrollierter und entspannter in die 1. Wechselzone kommst.

Deine Vorteile:

- 1:1 Coaching als Teil des Camps
- Kleine Gruppen
- Wir entwickeln deine persönlichen Technikübungen Videoanalyse & Schwimmtheorie
- Open Water Training
- Spezifische Mobilisation
- Es gibt kein „zu langsam“

20 Jahre Erfahrung im Schwimmsport, mehr als 50.000 Trainingskilometer und Erkenntnisse aus über 30 internationalen Freiwasserwettkämpfen wie Welt- und Europacups bilden das Fundament für unsere Camps.

Wir arbeiten mit dir intensiv an der Umsetzung von Theorie im Wasser.

Bei Swimpathy ersetzen wir überholten Methoden durch neue Technikübungen, die speziell auf dein Performance angepasst werden.

Aktuelle Camps Fuerteventura

26.11.- 03.12.22	Adventscamp
23.12.- 30.12.22	Weihnachtscamp
31.12.22 - 07.01.23	TRI Silvester Camp
04.02.-11.02.23	Mädelscamp (Woman only)
18.02.-25.02.23	Februarcamp
18.03.- 25.03.23	Märzcamp
01.04.- 08.04.23	TRI Ostercamp
08.04.- 15.04.23	SWIM Ostercamp
22.04.- 29.04.23	Aprilcamp

Beispieltag Schwimmtechnik-Camp

7:30 Pool - Warm up

8:00 - 09:30 Schwimmen

Frühstück

11:30 Vortrag Wassergefühl

Mittagspause

16:00 Mobility

17:00 - 18:00 Schwimmen

Abendessen

Beispieltag TRI-Camp

7:30 Pool - Warm up

8:00 - 09:00 Schwimmen

Frühstück

11:30 Abfahrt Radgruppen

15/16 Uhr (Koppellauf optional)

18:00 Mobility optional

Abendessen

Beispiel Schwimmtraining mit Optionen

200 (300) Einschwimmen

6x50 (4x100) F Fingerpaddles Arme

4x50 (3x100) 15 Wasserballkraul /15 F steig/20 bel

3(4)x100 25 Sprint /75 bel

4(6)x 50 Flossen Beine R/F

4x100 (3x200) Schnorchel Zugbeobachtung & TÜ 6 x50

(4x100) Mini-Lagen / Lagen

200 aus

2,1km (2,9 km)

Weitere Informationen und Buchungen simplyactive@gmx.de