

# Masters Mini Camp

Campus Sursee 30.08.2024 - 01.09.2024

## PROGRAMM / PROGRAMME

Freitag / Vendredi	30.08.2024
Einführung / Introduction	15:15 - 15:45
Schwimmen / Natation	15:45 - 17:15
Abendessen / Dîner	18:00 - 20:00
Keynote 1	20:00 - 21:00
Samstag / Samedi	31.08.2024
Videoanalyse / Analyse Vidéo	08:00 - 09:30
Schwimmen / Natation	10:00 - 11:45
Mittagessen / Repas de Midi	12:15 - 13:30
Input Prävention / Input Prévention	13:45 - 14:45
Dryland	15:00 - 16:30
Schwimmen / Natation	17:00 - 18:30
Abendessen / Dîner	ab / à partir de 19:00
Sonntag / Dimanche	01.09.2024
Dryland	08:30 - 09:15
Schwimmen / Natation	09:30 - 11:30
Mittagessen / Repas de Midi	12:00 - 13:15
Input	13:30 - 14:15
Rückblick	14:15 - 14:30

Trainingslager für Master Schwimmer:innen mit Videoanalyse, Laktattest, Input Verletzungsprävention und Fokus auf Schwimmtechnik.

Preis: CHF 450 (exkl. Unterkunft und Abendessen).

Rabatt: Masters mit Jahreslizenz für die Saison 2023/24 erhalten eine Ermässigung von CHF 100.

Übernachtungsmöglichkeiten werden direkt vom Campus Sursee angeboten und sind nicht im Preis inbegriffen.

Min. Anzahl Teilnehmer:innen 10  
Max. Anzahl Teilnehmer:innen 20

Camp d'entraînement pour nageurs/nageuses master avec analyse vidéo, test de lactate, input prévention des blessures et focus sur la technique de natation.

Prix : 450 CHF (hébergement et dîner non compris).

Rabais: Les masters avec une licence annuelle pour la saison 2023/24 bénéficient d'une réduction de 100 CHF.

L'hébergement est proposé directement par le campus de Sursee et n'est pas inclus dans le prix.

Min. 10 participants  
Max. 20 participants

Anmeldung via Formular bis zum 15. Juli 2024.  
Inscription via formulaire jusqu'au 15 juillet 2024.