

SUP&FUN GIRLS ONLY



Liebe SUP Girls & Divas,

im Herbst ist die Saison für 2022 weitestgehend abgeschlossen und wir bereiten uns auf das Wintertraining vor. Jetzt geht es um Grundlagenausdauer, Kraftaufbau und wie immer viel Technik. Aus den letzten Camps, euren persönlichen Anfragen und unseren Erfahrungen haben wir wieder eine interessante Mischung zum SUPen zusammengestellt und freuen uns auf das Wochenende mit euch.

Hier der vorläufige Programmablauf, den wir natürlich Wetter- und Teilnehmer Spezifisch kurzfristig an die Gegebenheiten anpassen werden.

Ort und Treffpunkt

Wassersportzentrum „Sandhofsee“, Am Blankenwasser 16 in 41468 Neuss
Das Gelände ist durch ein Rolltor begrenzt. Sollte dieses geschlossen sein, meldet euch bei uns auf dem Handy, dann kommen wir zum Öffnen.
Parken könnt ihr einfach vor dem großen Holzhaus, auf das ihr automatisch zufahrt.

Freitag, 07.10. - Anreise bis 18 Uhr

Bereits am Freitag geht es gleich los mit der Begrüßung und dem ersten Theorieblock zum Thema Schnelligkeit – Komponenten und Training.
Kulinarisch bringt sich am einfachsten jeder selbst etwas mit, dass wir dann gemeinsam zu uns nehmen werden. Wir können auch Essen auf dem Kocher (Outdoorküche ist vor Ort) zubereiten.

Samstag, 08.10.

Nach einem Selbstversorger-Frühstück und einem intensiven Warm Up an Land geht's aufs Wasser. Die Infos aus der Theorie finden erste Umsetzungen.
Bei Interesse führen wir einen HFmax Test durch oder auch „nur“ Übungen für Sprint und maximale Geschwindigkeit und Effektivität. Währenddessen machen Videoaufnahmen für die Technikanalyse (Vorwärts Schlag und Turns).
Im Anschluss daran werten wir die Ergebnisse im Seminarraum aus. Mittags planen und organisieren wir ein gemeinsames Essen, das die geleerten Speicher wieder schnell auffüllt. Nach dem Essen gibt es erst nochmal Theorie zum Thema Ernährung. Anschließend wiederholen wir 3 Übungen des FMS Test.
Am Nachmittag gehen wir nochmal aufs Wasser mit dem Fokus auf Turns, Kurven, Paddleschlagvariationen und Sicherheit auf dem Board.
Abends wird wieder Pizza bestellt.

Sonntag, 27.02

Der Tag startet mit dem obligatorischen Pancake-Frühstück. Der Sonntag steht im Zeichen von Intervallen mit verschiedenen Belastungen und Aufgaben. Auf dem Wasser werden wir zunächst Schnelligkeitsübungen machen. Danach gibt es einen kleinen „Spaß-Wettbewerb“ mit Start-Variationen und Turns. Die Mittagspause mit dem Essen wird wieder gemeinsam organisiert. Am Nachmittag folgt ein Tabata-Workout an Land und die 2. Wassereinheit mit einem ruhigen (aeroben) Intervalltraining. Zum Abschluss gibt es noch eine entspannende Yoga-Session, bevor ihr nach dem Feedback nach Hause fahren dürft ;)
Ende ca. 16:30 Uhr, rechtzeitig und pünktlich für die Rückreise.

SUP&FUN GIRLS ONLY



Übernachtung:

Hierfür stehen uns verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. In den Holzhütten mit 2 Doppelbetten kommen bis zu 4 Personen unter. Für Camper oder Zelt steht genügend Platz zur Verfügung und wer lieber Indoor bleiben möchte, kann es sich im Seminarraum bequem machen. Jeder sollte für sich selbst entsprechende Schlafutensilien mitbringen (ggf. Zelt, Bus, Matratze, Bettzeug, Schlafsack, usw.). Toiletten und Duschen sind im Haus. Die Übernachtung am See und Nutzung der Waschräume kosten 35 Euro für das Wochenende unabhängig davon, welche Übernachtungs Variante ihr wählt.

Verpflegung:

Wir werden Samstag- und Sonntag Mittag jeweils ein warmes Essen vor Ort kochen. Samstag Abend bestellen wir oder es kann auch selbst etwas mitgebracht werden. Sonntag morgen ist für Pancakes gesorgt (Toppings selbst mitbringen). Ansonsten sollte sich jeder für das Frühstück und eine Mahlzeit pro Tag selbst versorgen. Gemeinsame Mahlzeiten, die wir vor Ort vorab besorgen werden können, werden umgelegt. Bitte bringt euer Geschirr selbst mit.

Kosten:

Wir bleiben beim Preis von 180 Euro für das Camp. Das Geld könnt ihr zur Anmeldung auf das Konto von Tanja überweisen:

Tanja Ecker

Sparkasse Hochrhein

DE23 6845 2290 1000 5055 84

SKHRDE6WXXX

Oder https://www.paypal.com/paypalme/tanjaecker92?locale.x=de_DE

Die Übernachtungs- und Verpflegungspauschalen sammeln wir bar in Neuss ein. Wir freuen uns schon sehr auf euch und ein tolles Wochenende.

Liebe Grüße

Tanja und Tina

Packliste:

- Bettenlager: Matratze, Bettlaken und Bettwäsche oder Hütte:
Bettwäsche mit Laken oder Camper/Zelt
- Frühstück für Samstag und Sonntag
- Getränke für tagsüber und abends
- Besteck und Geschirr
- Schreibsachen
- Sportmatte / Handtuch
- Sportsachen fürs Workout draußen (auch bei Regen sind wir outdoor)
- Warme Sportsachen für die Regeneration
- Board / Paddel / Leash (kann eventuell auch geliehen werden)
- Sportuhr mit Brust-Pulsmessung
- SUP Bekleidung (wir gehen Samstag & Sonntag 2-mal aufs Wasser, Wechselsachen)