



XIII FINA World Masters Championships 2010 Göteborg & Borås Sweden

**SwimStars und
WM Botschafter Glen Christiansen laden ein zum:**

World Masters Swim Camp Tenerife Top Training 21.06. - 28.06.2010

Trainiert auf der 50m Bahn für die **World Masters Swimming Championships 2010** mit einem der erfahrensten Master-Trainer der Welt: **Glen Christiansen**. Glen wird euch Tipps zur Schwimmtechnik und Ideen für Training und Wettkampfvorbereitung geben, damit ihr in Form kommt für die World Masters 2010 und natürlich alle möglichen anderen Wettkämpfe. Das Camp ist offen für alle Masters Schwimmer mit Basis-Fitness und Freistilkenntnissen.

Wann: 21.06. - 28.06.2010
Wo: Tenerife Top Training, 50m Bahn

Coach: *Glen Christiansen*

Olympiatrainer in Atlanta 1996. Nummer 1 der Weltrangliste 1981 über 100m Brust (Kurzbahn).
13facher World Masters Champion, hat über 50 Masters Weltrekorde geschwommen.
Ehemaliger Cheftrainer im Olympiastützpunkt Hamburg. Glen trainierte unter anderem den Weltrekordhalter und Weltmeister über 1500m Freistil Jörg Hoffmann, Weltmeisterin Antje Buschschulte sowie die Europameisterin über 50m Freistil Linda Olofsson.

Programm:

- 20.06. Ankunft, Kennenlernen der Anlage**
- 21.06. Schwimmtraining 8. 17.30-19 Uhr, Strömungskanal (Gruppe A)**
- 22.06. Krafttraining 8-9 Uhr, Schwimmtraining 9-10 Uhr und 17.30-19 Uhr**
- 23.06.: Schwimmtraining 8.30-10 Uhr, anschließend Ausflug nach Santa Cruz**
- 24.06: Schwimmtraining 8.30-10 Uhr und 17.30-19 Uhr, Strömungskanal (Gruppe B)**
- 25.06. Krafttraining 8-9 Uhr, Schwimmen 9-10 Uhr und 17.30-19 Uhr**
- 26.06. Schwimmtraining 8.30-10 Uhr, anschließend Ausflug auf den Teide**
- 27.06. Schwimmtraining 8.30-10 Uhr und 17.30-19 Uhr**
- 28.06. Schwimmtraining 8.30-10 Uhr, Abreise**

Kosten: Euro

Maximal 18 Teilnehmer.

Jeder Teilnehmer erhält ein World Masters Camp T-Shirt

Die Kosten enthalten Übernachtung im Zwei- oder Dreibettzimmer mit Vollpension

Anmeldung unter: masters@hamburger-schwimmverband.de

Informationen unter: gc1769@gmail.com

Wir freuen uns auf euch!