



SwimCAMP MALLORCA 2022

WOCHENPLAN UND INFORMATIONEN

COACHES: Matthias Lehne, Jörn Plamböck und Florian Lürken

swimTEAM 1: Frank, Karin, Katrin, Julia, Marc, Nina, Tanja, Thorsten

swimTEAM 2: Alena, Jean Luis, Johanna, Kay, Martina, Michaela, Peter, Udo, Ursula

TAG / UHRZEIT	AKTIVITÄT	ORT / TREFFPUNKT
SONNTAG, 01.05.2022		
19:30 Uhr	Willkommenstreffen	Hotel Rezeption
MONTAG, 02.05.2022		
09:00 Uhr	VORTRAG FLORIAN LÜRKEN	Hotel Seminarraum
10:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Best Swim Centre
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Videoaufnahmen, Wassergewöhnung, Wasserlage und Technik (Roll-)Wenden	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
15:30 Uhr	THEORIE Analyse swimTEAM 1	Hotel Seminarraum
16:30 Uhr	THEORIE Analyse swimTEAM 2	
17:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Best Swim Centre
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Videoaufnahmen, Technik Kraulschwimmen (Unter- und Überwasserphase)	
DIENSTAG, 03.05.2022		
09:30 Uhr	THEORIE Analyse swimTEAM 3	Hotel Seminarraum
10:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Best Swim Centre
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Technik Kraulschwimmen (Beinbewegung & Kontrastübungen), Grundlagentraining (extensiv)	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
16:00 Uhr	VORTRAG MATTHIAS LEHNE	Hotel Seminarraum
17:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Hotel Rezeption
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Technik Kraulschwimmen, Grundlagentraining (intensiv)	Best Swim Centre
MITTWOCH, 04.05.2022		
16:45 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
17:00 - 18:00 Uhr	WARM UP Faszientraining/Mobilisierung	Best Swim Centre
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Technik Brustschwimmen, Hypoxietraining	
DONNERSTAG, 05.05.2022		
10:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Best Swim Centre
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS 30 – Minuten Test	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
17:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Best Swim Centre
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Wiederholung Technik Brustschwimmen	

TAG / UHRZEIT	AKTIVITÄT	ORT / TREFFPUNKT
FREITAG, 06.05.2022		
10:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Best Swim Centre
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Technik Rückenschwimmen, Sprinttraining im Wasser	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
MITTAGSPAUSE		
17:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
17:45 - 18:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmen am Beckenrand	Best Swim Centre
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Technik Kombinationsschwimmen	
SAMSTAG, 07.05.2022		
10:30 Uhr	gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre	Hotel Rezeption
10:45 - 11:00 Uhr	WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm	Best Swim Centre
11:00 - 13:00 Uhr	PRAXIS Überraschung	
13:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
20:00 Uhr	GOODBYE-GET-TOGETHER	Hotel Rezeption
SONNTAG, 08.05.2022		
	Individuelle Abreise. Transferzeiten/Abholzeiten werden während des Camps bekanntgegeben..	



QR CODE SCANNEN FÜR ONLINE-WOCHENPLAN



FRÜHSTÜCK: Im Hotel erwartet Dich von 7:30 bis 10:00 Uhr ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.

ABENDESSEN: Auch am Abend erwartet Dich von 19:00 bis 21:00 Uhr im Hotel ein reichhaltiges Buffettangebot.



VERBESSERUNG DEINER MOBILITÄT

Deine individuelle Physiobehandlung zur Verbesserung Deiner Mobilität, als regenerative Maßnahme oder Behandlung von Blockaden, Verspannungen und Schmerzen. Buche Deine Einheit bei Florian Lürken.

PREIS: 30 Min Behandlung für 50 Euro.

TERMINE AUF ANFRAGE VOR ORT

ODER PER WHATSAPP / TELEFON: +49-176-6464 1076

PRIVATE SWIM COACHING

Du willst noch individueller trainieren? Sprich uns an für ein Einzeltraining

PREIS: 45 Min für 99 Euro.



Matthias Lehne
+ 49 - 177 - 3109452
matze@swim-coach.de



Best Swim Centre
Carrer Roda, 35
07638 Colònia de Sant Jordi
Mallorca, Spanien
Telefon: +34-971 65 65 60
info@bestswimcentre.com



Universal Hotel Marques
Plaça Molf De Sa Sal
07638, Colonia Sant Jordi
Illes Balears, Spanien
Telefon: +34 971 655 100