# SwimCAMP MALLORCA 2025

## WOCHENPLAN UND INFORMATIONEN: **SILVER CAMP**

**COACHES:** Matze Lehne, Katha Hubert, Jörn Plamböck und Elli Holzinger

| TAG / UHRZEIT | AKTIVITÄT | ORT / TREFFPUNKT |
|---|---|---|
| **SONNTAG, 18.05.2025** | | |
| 19:00 Uhr | Willkommenstreffen, im Anschluss gemeinsames Abendessen | Hotel Rezeption (Marques) |
| **MONTAG, 19.05.2025** | | |
| 09:00 Uhr | THEORIE: ELLI HOLZINGER | Hotel Seminarraum |
| 12:00 Uhr | gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre | Hotel Rezeption |
| 12:15 - 12:30 Uhr | WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm | Best Swim Centre |
| 12:30 - 14:00 Uhr | PRAXIS Videoaufnahmen, Wassergewöhnung, Wasserlage und Technik, (Roll-) Wenden | |
| 14:00 Uhr | COOL DOWN am Beckenrand | |
| 15:30 Uhr | THEORIE Analyse (Teil 1) | Hotel Seminarraum |
| **DIENSTAG, 20.05.2025** | | |
| 09:30 Uhr | THEORIE Analyse (Teil 2) | Hotel Seminarraum |
| 12:00 Uhr | gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre | Hotel Rezeption |
| 12:15 - 12:30 Uhr | WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm | Best Swim Centre |
| 12:30 - 14:00 Uhr | PRAXIS Technik Kraulschwimmen (Beinbewegung & Kontrastübungen), Grundlagentraining (extensiv) | |
| 14:00 Uhr | COOL DOWN am Beckenrand | |
| **MITTWOCH, 21.05.2025** | | |
| | **REST DAY - KEIN SCHWIMMTRAINING** | |
| **DONNERSTAG, 22.05.2025** | | |
| 09:30 Uhr | THEORIE: Brustschwimmen ≠ Brustschwimmen | Hotel Seminarraum |
| 12:00 Uhr | gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre | Hotel Rezeption |
| 12:15 - 12:30 Uhr | WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm | Best Swim Centre |
| 12:30 - 14:00 Uhr | PRAXIS Technik Brustschwimmen | |
| 14:00 Uhr | COOL DOWN am Beckenrand | |
| **FREITAG, 23.05.2025** | | |
| 09:30 Uhr | THEORIE: Rückenschwimmen | Hotel Seminarraum |
| 12:00 Uhr | gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre | Hotel Rezeption |
| 12:15 - 12:30 Uhr | WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm | Best Swim Centre |
| 12:30 - 14:00 Uhr | PRAXIS Technik Rückenschwimmen | |
| 14:00 Uhr | COOL DOWN am Beckenrand | |
| **SAMSTAG, 24.05.2025** | | |
| 12:00 Uhr | gemeinsamer Gang zum Best Swim Centre | Hotel Rezeption |
| 12:15 - 12:30 Uhr | WARM UP schwimmspezifisches Aufwärmprogramm | Best Swim Centre |
| 12:30 - 14:00 Uhr | PRAXIS Hypoxietraining | |
| 14:00 Uhr | COOL DOWN am Beckenrand | |
| 20:00 Uhr | GOODBYE-GET-TOGETHER | Hotel Rezeption |
| **SONNTAG, 25.05.2025** | Individuelle Abreise.<br>Transferzeiten/Abholzeiten werden während des Camps bekanntgegeben.. | |

Änderungen vorbehalten. / * kostenpflichtiges Zusatzangebot

>>> WOCHENPLAN ONLINE AUF **WWW.SWIM-COACH.DE/CAMPINFO**

**SWIM-COACH.DE**

QR CODE SCANNEN FÜR ONLINE-WOCHENPLAN

**FRÜHSTÜCK:** Im Hotel erwartet Dich von 7:30 bis 10:30 Uhr ein reichhaltiges Frühstücksbuffett.
**ABENDESSEN:** Auch am Abend erwartet Dich von 18:45 bis 21:15 Uhr im Hotel ein reichhaltiges Buffettangebot.

## VERBESSERUNG DEINER MOBILITÄT

Deine individuelle Behandlung zur Verbesserung Deiner Mobilität oder als regenerative Maßnahme.
Buche Deine Einheit bei Elli.
**KOSTEN:** 30 Min Behandlung für 50 Euro bzw. 60 Minuten für 100 Euro.
**TERMINE AUF ANFRAGE VOR ORT**
**ODER PER WHATSAPP / TELEFON:** **+49-176-7052 1956**

## PRIVATE SWIM COACHING

Du willst noch individueller trainieren? Sprich uns an für ein Einzeltraining
**PREIS:** 45 Min für 109 Euro.

OFFIZIELLER CAMPPARTNER **BLACKROLL®**


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

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

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

**Universal Hotel Romantica**
Carrer Caravel La 4
07638 Colonia de Sant Jordi
Illes Balears, Spanien
Telefon: +34 971 65 53 25


Änderungen vorbehalten. / * kostenpflichtiges Zusatzangebot

>>> WOCHENPLAN ONLINE AUF **WWW.SWIM-COACH.DE/CAMPINFO**

**SWIM-COACH.DE**