SwimCAMP MALLORCA 2024

WOCHENPLAN UND INFORMATIONEN: **GOLD CAMP**

COACHES: Matze Lehne, Katha Hubert, Nina Rosenbladt und Elli Holzinger

TAG / UHRZEIT	AKTIVITÄT	ORT / TREFFPUNKT
SONNTAG,13.10.2024		
19:00 Uhr	Willkommenstreffen, im Anschluss gemeinsames Abendessen	Hotel Rezeption
MONTAG, 14.10.2024		
09:00 Uhr	THEORIE: ELLI HOLZINGER	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 - 12:30 Uhr	PRAXIS Videoaufnahmen, Wassergewöhnung, Wasserlage und Technik, (Roll-) Wenden	
12:30 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
	MITTAGSPAUSE	
15:30 Uhr	THEORIE Analyse	Hotel Seminarraum
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 Technik Kraulschwimmen, CSS-Test	
DIENSTAG, 15.10.2024		
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 - 12:30 Uhr	PRAXIS Technik Kraulschwimmen (Beinbewegung & Kontrastübungen), Grundlagentraining (extensiv)	
12:30 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	Hotel Rezeption
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Technik Kraulschwimmen, Grundlagentraining (intensiv)	Best Swim Centre
MITTWOCH, 16.10.2024		
	REST DAY - KEIN SCHWIMMTRAINING	
DONNERSTAG, 17.10.2024		
09:30 Uhr	THEORIE: Brustschwimmen ≠ Brustschwimmen	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 - 12:30 Uhr	PRAXIS Technik Brustschwimmen	
12:30 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 Sprinttraining	

Änderungen vorbehalten. / * kostenpflichtiges Zusatzangebot

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

SWIM-COACH.DE

TAG / UHRZEIT	AKTIVITÄT	ORT / TREFFPUNKT
FREITAG, 18.10.2024		
09:30 Uhr	THEORIE: Rückenschwimmen	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 - 12:30 Uhr	PRAXIS Technik Rückenschwimmen	
12:30 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 Lagenschwimmen	
SAMSTAG, 19.10.2024		
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 - 12:30 Uhr	PRAXIS Hypoxietraining	
12:30 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
20:00 Uhr	GOODBYE-GET-TOGETHER	Hotel Rezeption
SONNTAG, 20.10.2024	Individuelle Abreise. Transferzeiten/Abholzeiten werden während des Camps bekanntgegeben..	

QR CODE SCANNEN FÜR ONLINE-WOCHENPLAN

FRÜHSTÜCK: Im Hotel erwartet Dich von 7:30 bis 10:30 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 Physiobehandlung zur Verbesserung Deiner Mobilität, als regenerative Maßnahme oder Behandlung von Blockaden, Verspannungen und Schmerzen. Buche Deine Einheit bei Elli Holzinger.
PREIS: 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@bestswimcentre.com

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

Universal Casa Marquesa
Av. Primavera
07638, Colonia Sant Jordi
Illes Balears, Spanien
Telefon: +34 971 65 51 00

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

SWIM-COACH.DE

...erungen vorbehalten. / * kostenpflichtiges Zusatzangebot