SwimCAMP MALLORCA 2026

WOCHENPLAN UND INFORMATIONEN: **GOLD CAMP**

COACHES: Matze Lehne, Jörn Plamböck, Katharina Hubert und Alexis-Nikolas Kraffczyk

TAG / UHRZEIT	AKTIVITÄT	ORT / TREFFPUNKT
SONNTAG		
19:30 Uhr	Willkommenstreffen, im Anschluss gemeinsames Abendessen	Hotel Rezeption
MONTAG		
09:00 Uhr	THEORIE: RECOVERY & MOBILITY	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	
	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 (Beinbewegung & Kontrastübungen), Grundlagentraining (extensiv)	
DIENSTAG		
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, CSS-Test	
14:00 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	Hotel Rezeption
18:00 - 20:00 Uhr	PRAXIS Technik Kraulschwimmen, Grundlagentraining (intensiv)	Best Swim Centre
MITTWOCH		
	REST DAY - KEIN SCHWIMMTRAINING	
DONNERSTAG		
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	
	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 Hypoxietraining	
FREITAG		
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	
	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	

Änderungen vorbehalten. / * kostenpflichtiges Zusatzangebot

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

SWIM-COACH.DE

TAG / UHRZEIT	AKTIVITÄT	ORT / TREFFPUNKT
SAMSTAG		
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 Sprinttraining	
14:00 Uhr	COOL DOWN am Beckenrand	
20:00 Uhr	GOODBYE-GET-TOGETHER	Hotel Rezeption
SONNTAG	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 Behandlung zur Verbesserung Deiner Mobilität oder als regenerative Maßnahme.
Buche Deine Einheit bei Alexis.
KOSTEN: 30 Min Behandlung für 50 Euro bzw. 60 Minuten für 100 Euro.
TERMINE AUF ANFRAGE VOR ORT
ODER PER WHATSAPP / TELEFON: +49-176-4149 8188

PRIVATE SWIM COACHING

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

OFFIZIELLER CAMPPARTNER

SUNSHINE DELIGHTS®

Matthias Lehne
+ 49 - 177 - 3109452
support@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 Romantica
Carrer Caravel La 4
07638 Colonia de Sant Jordi
Illes Balears, Spanien
Telefon: +34 971 65 53 25

Änderungen vorbehalten. /* kostenpflichtiges Zusatzangebot

LD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD + GOLD +