



MALLORCA SCHWIMMCAMP

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE
MO 12.10. BIS SO 18.10.2026



Erfahrener Schwimmtrainer und
★★★★ Hotel mit toller Infrastruktur,
tolle Stimmung und lehrhafte Trainings



Tägliches Schwimmtraining im
hoteleigenen 25 m half Olympic Pool
auf reservierten Bahnen



Freiwassertraining im Mittelmeer
mit traumhaft schönen
Freiwasserbedingungen



U. a. konzeptionelles progressives
Tempotraining zur Erhöhung der
Grundschnelligkeit



Geführtes Athletiktraining für
Langstreckenschwimmer und
Triathleten.

INHALTSVERZEICHNIS

Begrüßung und Vorstellung unserer Camps auf Mallorca	Seite 3
Wann Anfänger/in und wann Fortgeschritten/e?	Seite 4
Unser Trainingskonzept im 25 m Becken (Half Olympic Pool)	Seite 5
Unser Trainingskonzept im Freiwasser	Seite 6
Unser messbar erfolgreiches Trainingskonzept	Seite 7
Dein Trainer vor Ort	Seite 7
Auszug von Athletenstimmen aus dem Mallorca Camps	Seiten 8 und 9
Buchung der Sportleistung und Preis	Seite 10
Unser Partnerhotel das VIVA Blue & Spa	Seite 11
Buchung deiner Hotelleistung	Seite 12
Bezahlung deiner Hotelleistung und rechtliche Hinweise	Seite 13
Standard Apartment mit Poolblick	Seiten 14 und 15
Selection Club Apartment mit Poolblick	Seiten 16 und 17
Belastungssteuerung während dem Trainingscamp	Seite 18
Trainingszeiten und Inhalte Schwimmcamp Mallorca	Seiten 19 und 20
Zusammenfassung der Trainingsinhalte und Umfänge	Seite 21
Dem Sonnenaufgang entgegenschwimmen	Seite 22
Sportverpflegung während allen Trainingseinheiten	Seite 23
20 % Sailfish Rabbat	Seite 24
MHS-Sportpaket und Radverleih	Seite 25
Packliste für deinen Reisekoffer	Seite 26
Transfer vom Flughafen zum Hotel und zurück	Seiten 27 und 28
Unser Kontakt für Rückfragen	Seite 29

Liebe Athletin, lieber Athlet,

vielen Dank für dein Interesse am Mallorca Kraultechnik- und Freiwassercamp für Anfänger und Fortgeschrittene im Oktober 2026. Seit 2015 veranstalten wir unsere Trainingscamps – mit bislang über 5.000 zufriedenen Athletinnen und Athleten. Seit 2024 ist Mallorca ein weiterer Standort unserer Camps. Die Insel bietet mit ihrem milden Klima, abwechslungsreichen Strecken und der beeindruckenden Landschaft ideale Bedingungen für ein effektives Schwimmtraining.

Dieses Schwimmcamp richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene Schwimmer und Triathleten mit Schwerpunkt Kurz,- Mittel und Langstrecken sowie Freiwasserschwimmen, die ihre Technikgrundlagen verbessern, neue Impulse für eine langfristige effizientere Tempoentwicklung vermittelt bekommen sowie viele neue Tipps aus dem Schwimmalltag. Dabei legen wir großen Wert auf fachliche Inhalte, die dich nachweislich nach vorne bringen, eine angenehme Gruppenatmosphäre und motivierende Trainingseinheiten.

Unsere Athletinnen und Athleten bestätigen: Der neue Standort auf Mallorca überzeugt auf ganzer Linie. Hotel, Infrastruktur und Umgebung passen perfekt zu unserem Trainingskonzept.

Bei Fragen rund um das Trainingscamp stehen wir dir jederzeit gerne zur Verfügung. Du erreichst uns unter:

 +49 (0)151 1177 2599 (inkl. WhatsApp und Telegram)

 info@mh-sportsacademy.com

 www.mh-sportsacademy.com

Gemeinsam trainieren, lernen und wachsen – das steht bei uns im Mittelpunkt. Freu dich auf eine sportliche, lehrreiche und inspirierende Zeit mit Gleichgesinnten!

Dein Team der MH-Sportsacademy



WANN ANFÄNGER/IN UND WANN FORTGESCHRITTEN/E?

Eine der häufigsten Fragen im Vorfeld lautet: „*Bin ich Anfänger oder Fortgeschrittener – und ist das Camp das Richtige für mich?*“ Der Leistungsübergang ist im Schwimmen fließend. Deshalb verzichten wir bewusst auf starre Leistungsgruppen und setzen auf einen individuellen, leistungsorientierten Ansatz. Einen Ansatz den unsere Athletinnen und Athleten in unseren Camps seit nun über 11 Jahren schätzen.

Bereits vor Campbeginn erfassen wir dein Niveau anhand deines Trainingspensums der letzten drei Monate sowie deiner Ziele. Zu Beginn des Camps wird dies durch Diagnostik und Zeitnahme ergänzt – abgestimmt auf dein Leistungsvermögen.

Anfänger: Das Camp richtet sich „auch“ an Schwimmerinnen und Schwimmer bzw. Triathleten ohne sichere Kraultechnik. Voraussetzung ist, dass du 500 Meter am Stück schwimmen kannst. Einsteiger profitieren vom strukturierten Technikaufbau und erzielen erfahrungsgemäß sehr deutliche Fortschritte.

Fortgeschrittene die bereits stabil kraulen können, werden gezielt weiterentwickelt. Im Fokus stehen neben dem Umfang und der Tempoentwicklung individuelle Korrekturen, effizientere Bewegungsabläufe sowie technische Variationen und unterschiedliche Kraulbewegungsabläufe.

Ein zentraler Bestandteil ist die individuelle Steuerung von Umfang und Intensität. Die angegebenen Trainingszeiten sind der maximale Rahmen. Inhalte und Strecken werden flexibel angepasst.

Wenn die Technik durch Ermüdung leidet, werden Übungen verkürzt – bei uns steht Qualität vor Quantität. Einsteiger trainieren kürzere Abschnitte, Fortgeschrittene längere. So stellen wir sicher, dass niemand über- oder unterfordert wird und sich alle gezielt weiterentwickeln.

Unser Ziel: Dich dort abzuholen, wo du stehst – und gemeinsam den nächsten Schritt zu machen.

UNSER TRAININGS KONZEPT IM 25 M HALF-OLYMPIC POOL

1. Schritt – 1. Diagnostik

- Videoanalysen in drei Perspektiven
- Zeitnahmen (die Distanzen sind auf das individuelle Leistungsvermögen angepasst)



2. Schritt – Theorie

- Kraultechnik Grundlagen und verschiedene Kraul-Bewegungsgläufe im theoretischen Teil
- Besprechung der Videoanalysen



3. Schritt – Kraultechnik Grundlagen (Praxis)

- Wasserlage
- Zug-/Druckphase
- Kraulbeinschlag
- Rückholphase
- Kraulatmung



6. Schritt – Tempoentwicklung

Erlernung strukturiertes Tempotraining mit Abgangszeiten zur Erhöhung der Grundschnelligkeit. Die Wiederholungen und Abgangszeiten sind dem Leistungsniveau angepasst

4	3	2	1
1 x 8 x 40	1 x 8 x 45	1 x 8 x 50	1 x 6 x 50
1 x 6 x 35 P	1 x 6 x 40 P	1 x 6 x 45 P	1 x 4 x 45 P
1 x 10 x 45	1 x 10 x 50	1 x 10 x 55	1 x 8 x 55
(a 25~)	(a 25~)	(a 15~)	(a 15~)

5. Schritt – Technikfestigung unter Belastung

Erlernung unter zunehmender Belastung das Erlernte zu festigen. Die Belastung ist dem Leistungsniveau angepasst



4. Schritt – Verschiedene Kraultechniken (Praxis)

- Frontquadrant Kraulstil tendenziell breiter bzw. flacher
- Frontquadrant Kraulstil mit tendenziell mehr Schulterrotation
- Kajaking (Sprintstil)



7. Schritt – wechselnde Inhalte

- Grundlage in verschiedenen Kraulbewegungsabläufe
- Tempotraining mit Abgangszeiten
- Rollwende
- Startsprung



8. Schritt – 2. Diagnostik

- Videoanalysen in drei Perspektiven
- Vergleichs-Zeitnahmen Hierbei werden dieselben Distanzen wie bei der 1. Diagnostik geschwommen.



9. Schritt – Technikübungen für zu Hause

In der letzten Trainingseinheit werden Technik- und Nass-Kraftübungen vermittelt, die zur Weiterentwicklung am eigenen Standort dienen.



UNSER TRAININGS KONZEPT IM FREIWASSER

1. Schritt – Freiwassergewöhnung

In der 1. Freiwassereinheit stehen die Strecken-sichtung, der Start und die Orientierung im Vordergrund. Die Distanzen im Freiwasser sind bei allen Einheiten deinem Leistungsniveau angepasst.



2. Schritt – Schwimmen im Sog bzw. Wasserschatten

In der 2. Freiwassereinheit stehen unterschiedliche Positionierungen bei unterschiedlichen Strömungsverhältnissen im Vordergrund. Geschwommen werden in homogenen 2er-Teams.



3. Schritt – Kraultechnik- Anpassung

In der 3. Freiwassereinheit stehen unterschiedliche Kraulbewegungsabläufe bei unterschiedlichen Strömungsverhältnissen im Vordergrund. Geschwommen werden in homogenen 2er-Teams.



4. Schritt – Umfänge

Nach den technischen Inhalten im Freiwasser sind die meisten Trainingseinheiten grundlagenorientiert sowie auf wettkampfspezifisches Tempo ausgerichtet.

Dabei ist uns eine hohe Schwimmqualität bei allen Distanzen besonders wichtig.

In allen Einheiten setzen wir große Orientierungsbojen im Meer, sodass Strecken von 500 Metern bis 5 Kilometern und individuell darüber hinaus geschwommen werden können.

Die Distanzen werden an dein Wettkampfziel und Leistungsniveau angepasst.

Athletinnen und Athleten mit Berührungängsten im Freiwasser arbeiten gezielt an Sicherheit und Vertrauen, während Fortgeschrittene ihre Umfänge im Freiwasser steigern.

Die Intensitäten orientieren sich an den Pool-Einheiten: Nach intensiven Einheiten erfolgt das Freiwassertraining im Grundlagenbereich, nach technischen Einheiten hingegen tempoorientiert mit wechselnden Intensitäten.



UNSER MESSBAR ERFOLGREICHES TRAININGS KONZEPT

Einer der zentralen Stärken unserer Trainingscamps ist der klar strukturierte, konzeptionelle Aufbau – ein Aspekt, der im Trainingsalltag vieler Schwimm- und Triathlonvereine häufig vernachlässigt wird.

Ziel unseres Trainingscamps ist in erster Linie eine **zeitlich messbare Weiterentwicklung** der Athletinnen und Athleten (Vorher-Nachher-Vergleich). Gleichzeitig stellen wir sicher, dass die Trainingsumfänge einen qualitativ möglichst hohen Mehrwert bieten.

Unsere Trainingscamps sind dafür bekannt, dass sich ein großer Teil der Teilnehmenden innerhalb weniger Trainingstage – trotz bestehender Vorbelastung – messbar und teilweise deutlich verbessert.

DEIN TRAINER VOR ORT



Marco Henrichs

- u. a. Trainerdiplom Schwimmen und Athletiktraining
- u. a. ehem. Stützpunkttrainer Schwimmen (RUS) mit Schwerpunkt Langstrecke und Freiwasser
- DOSB-Athletiktrainer (u. a. 3 Jahre Leitung Athletiktraining U17 und U19 DFB Bundesliga sowie Eishockey)
- Autor sowie Referent für Sportverbände (u. a. 2026 Autor von Fachartikel für die Deutsche Triathlon Union e. V.)
- ehem. Triathlet und Langstreckenschwimmer (> 28 Jahre)

Funktion im Camp: Leitung aller Pool- und Freiwasser-Schwimmeinheiten, Schwimm-Diagnostik und Athletiktraining



Hanna Ulbrich (Freiwasserschwimmen)

Ich war bereits mehrfach bei Marco Henrichs im Camp auf Mallorca dabei und konnte meine persönlichen Bestzeiten jedes Mal durch gezielte Technikumstellungen um Welten verbessern. Topp Schwimmtrainer mit sehr viel Erfahrung und sehr viel Fachwissen.



Isabel Peters (Triathlon)

Ich war im April 2026 bei Marco Henrichs im Camp auf Mallorca und konnte meine 750 m Schwimmzeit von 20:48 auf 19:24 Minuten verbessern. Sowohl im Becken als auch im Freiwasser habe ich als Triathlon-Anfängerin enorm viel gelernt – sehr lohnenswert, ich komme definitiv wieder.



Thomas Inhauser (Triathlon)

Ich konnte meine 1000-m-Zeit in 9 Tagen von 17:00 auf 16:20 Minuten um 40 Sekunden verbessern – trotz Ermüdung. Dank klar verständlicher Technikvermittlung sowie sofortiger Umsetzung und Korrektur im Becken liegt der Fokus darauf, auch unter Belastung technisch sauber zu schwimmen. Top Trainer, der auch außerhalb der Einheiten immer für Fragen zur Verfügung steht. Tolle Gruppe und Atmosphäre.



Karin Rockenschaub (Freiwasserschwimmen)

Ich nehme aus dem Camp ein deutlich besseres Wassergefühl, mehr Stabilität in der Ausführung und konkrete Ansatzpunkte für mein weiteres Schwimmtraining mit. Gleichzeitig habe ich ein besseres Verständnis dafür entwickelt, worauf es im Wasser wirklich ankommt.

Das direkte und präzise Feedback hat mir geholfen, Fehler schneller zu erkennen und gezielt zu korrigieren. Die Kombination aus Technikarbeit und intensiven Serien hat zudem meine Belastungsverträglichkeit im Wasser verbessert. Vielen Dank für die professionelle und strukturierte Trainingsarbeit.



Doris Hofer (Triathlon)

Die Kombination aus Freiwasserschwimmen und den Einheiten im Pool macht das Camp sehr abwechslungsreich – ein Mix aus Übungen und praktischer Umsetzung. Ich konnte beim letzten Camp von Marco meinen Beinschlag präzisieren. Besonders gefallen hat mir auch, dass sich extra Zeit für Kopfsprung- und Rollwenden-Übungen genommen wurde.

Meine zeitliche Verbesserung zu Beginn und am Ende des April 2026 MHS-Camps: 500 m von 12:42 min auf 11:28 min – und das trotz Ermüdung.



Marco van Huet (Triathlon)

Im Vorfeld habe ich bei Marco Henrichs zwei Schwimmcamps besucht. Hier konnte ich als Schwimmanfänger im Kraulen meine Technik und Zeiten deutlich verbessern. Seine Philosophie hat mir zugesagt, und so lag es nahe, an dem MHS-Triathloncamp 04.2026 auf Mallorca teilzunehmen, das mir rückblickend für mein Ziel – meine erste Langdistanz – erheblich weitergeholfen hat.

Das Trainingslager war klar strukturiert und sehr umfangreich. Ich konnte ergänzend zum Radfahren und Laufen noch tiefer in die Technikkorrektur Schwimmen eintauchen und mich weiterentwickeln. Videoanalysen haben dabei besonders geholfen. Für mich haben die vermittelten Inhalte Hand und Fuß, sind in der Praxis schnell umsetzbar und zeigen Wirkung. Alles in allem top!



Katharina Schuler (Triathlon)

Das Camp im April 2026 auf Mallorca war für mich sehr motivierend und hat mir einen guten Push gegeben. Die Kombination aus professionellem Coaching und intensivem Training hat mir das nötige Selbstvertrauen gegeben, um als Wiedereinsteigerin wieder durchzustarten.

... und noch viele weitere positive Rückmeldungen mit messbaren Verbesserungen.

BUCHUNG DER SPORTLEISTUNG UND PREIS

Die **Sportleistung**, also das Schwimmcamp mit allen geführten Trainingseinheiten – inklusive Videoanalysen, Fachvorträgen, Sportverpflegung, **buchst und bezahlst du direkt bei uns.**




Die Buchung und Bezahlung des Camps erfolgt ganz einfach über folgenden Link: [Mallorca Kraul- und Freiwassercamp für Anfänger und Fortgeschrittene](#)

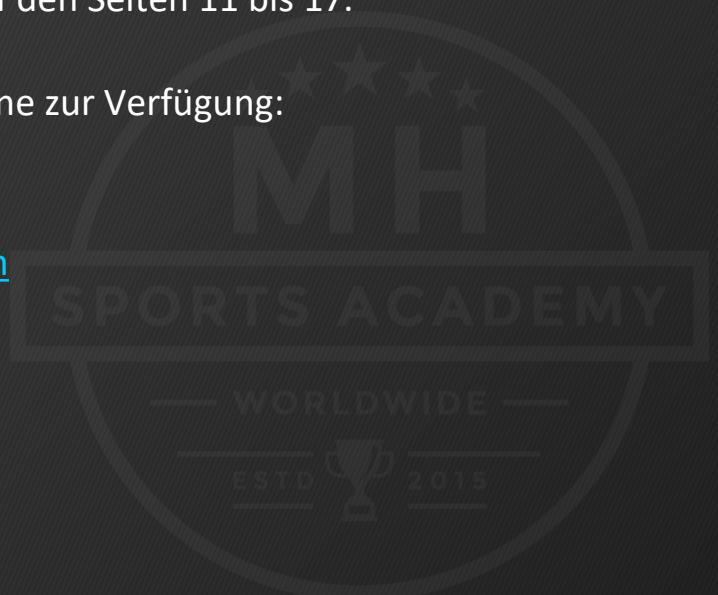
Preis: 499,00 € (inkl. 19 % USt.)

Wichtiger Hinweis: Wenn du planst, am Trainingscamp teilzunehmen, empfehlen wir dir, zeitnah dein Zimmer zu buchen. Ausführliche Informationen dazu findest du auf den Seiten 11 bis 17.

Für Rückfragen stehen wir dir gerne zur Verfügung:

  +49 (0)151 1177 2599

 info@mh-sportsacademy.com



UNSER PARTNERHOTEL VIVA BLUE & SPA



HOTELS VIVA & RESORTS

Fun begins here!



Seit 2015 veranstalten wir unsere Trainingscamps. 2024 haben wir unsere ersten Schwimm- sowie Triathloncamps in Kooperation mit dem VIVA Blue & Spa in Playa de Muro bei Alcudia veranstaltet.



Die professionellen Trainingsbedingungen in Kombination mit einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis kamen bei unseren Athletinnen und Athleten sowohl 2024, 2025 sowie im April 2026 hervorragend an.



Aufgrund der wachsenden Beliebtheit freuen wir uns, auch ab 2026 mit mehreren unserer Camps im Hotel VIVA Blue & Spa vertreten zu sein.



Anschrift und Kontaktdaten Hotel:

VIVA Blue & Spa

Carrer Passeig de Bateman, s/n,

07458 Playa de Muro,

Illes Balears

✉ blue@hotelsviva.com

☎ (+34) 971 869 557

🌐 www.hotelsviva.com/de/viva-blue

BUCHUNG DEINER HOTELLEISTUNG

Für dieses Trainingscamp steht eigens für uns ein auf uns geblocktes Zimmerkontingent im VIVA Blue & Spa zu Sonderkonditionen zur Verfügung.

Eine vorzeitige Anreise sowie zusätzliche Anreisetage oder eine Verlängerung deines Aufenthalts nach Beendigung des Camps sind selbstverständlich möglich. Wir haben in unseren Camps auf Mallorca regelmäßig Athletinnen und Athleten dabei, die bereits ein oder mehrere Tage vor Campbeginn anreisen oder ihren Aufenthalt im Anschluss verlängern. Grundsätzlich ist das problemlos umsetzbar. Gib deinen gewünschten Gesamtaufenthalt einfach direkt bei der Buchung beim Hotel mit an.

Zu diesem Kontingent gehören Standard Apartments (siehe Seiten 14 und 15) sowie Selection Club Apartments (siehe Seiten 16 und 17) mit jeweils einer Fläche von in einer Größe von 53,67 m²

Die Hotelunterkunft und die Reisekosten werden von den Teilnehmenden selbst gebucht und getragen. Die Buchung deiner Hotelleistung bzw. deines Zimmers erfolgt demnach direkt über das Hotel. Bitte wende dich hierfür an die zuständige Ansprechpartnerin für Gruppenbuchungen:

Frau Laura Weber

E-Mail: laura.weber@hotelviva.com

Telefonnummer: 0800 – 1132244

Frau Weber spricht Deutsch, daher kann deine Zimmeranfrage bzw. Buchung problemlos auf Deutsch erfolgen.

Wichtiger Hinweis zur Buchung:

Bitte setze uns bei deiner Zimmerbuchung unbedingt in CC:

E-Mail: info@mh-sportsacademy.com

So können wir nachvollziehen, dass du ein Zimmer verbindlich gebucht hast. Gib außerdem bei deiner Anfrage bzw. Buchung an das Hotel an, dass du Teilnehmer/in der **MH Sportsacademy** im entsprechenden Zeitraum bist.

Zahlungsbedingungen des Hotels

Die Buchung sowie die Zahlung erfolgen direkt an das Hotel gemäß deren Vorgaben. Nach deiner Buchungsanfrage und Bestätigung erhältst du vom Hotel eine entsprechende Rechnung. Die Zahlung an das Hotel ist wie folgt gestaffelt:

- Erste Anzahlung in Höhe von 25 % des Gesamtbetrags der Proforma-Rechnung als Bestätigung der Buchung bei Unterzeichnung des Vertrags.
- - Zweite Anzahlung in Höhe von 60 % des Gesamtbetrags der Proforma-Rechnung zwei Monate vor dem Anreiseternin.
- Der verbleibende Restbetrag des Gesamtbetrags ist 15 Tage vor der Anreise zu zahlen.

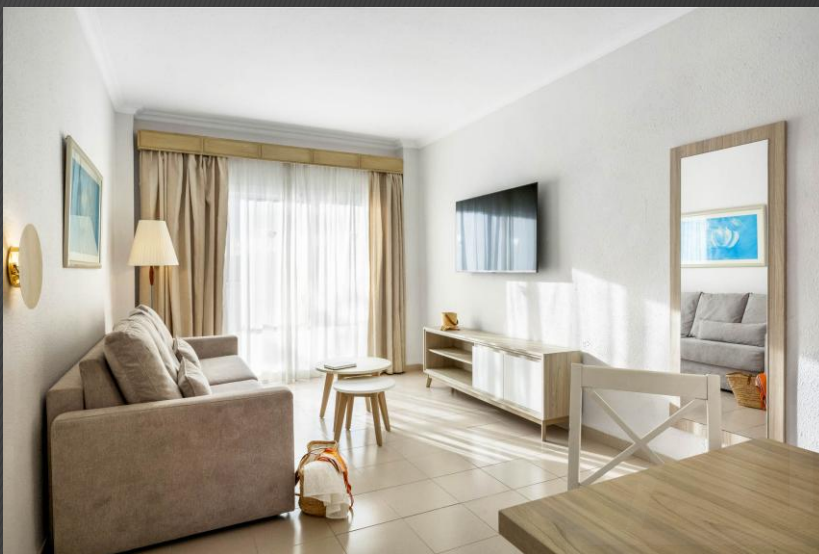
Rechtlicher Hinweis: Die **MH-Sportsacademy** tritt **nicht als Reiseveranstalter** auf. Der Vertrag über die Hotelleistung kommt ausschließlich zwischen dir und dem Hotel zustande – **nicht mit der MH-Sportsacademy**.

Die Teilnahme am Trainingscamp ist **nicht verpflichtend** an eine Hotelbuchung im Hotel Viva Blue & Spa gebunden. Es steht dir demnach frei, solltest du beispielsweise auf Mallorca leben, auch als Nicht-Hotelgast an dem Trainingscamp teilzunehmen.



STANDARD APARTMENT MIT POOLBLICK

Das Feedback unserer Athletinnen und Athleten, die diese Apartment Kategorie in den vorherigen Camps gebucht haben, war durchweg äußerst positiv. Neben allen Annehmlichkeiten, darunter ein geräumiges Schlafzimmer, ein Wohnzimmer mit Schlafsofa und Küchenzeile, bietet es auch eine private Terrasse mit Blick auf den Pool.



STANDARD APARTMENT MIT POOLBLICK

Für maximal 2 Erwachsene und 2 Kinder inklusive kleine Küche und Terrasse.

Apartment Größe 53,67 m²

Ausstattung:



Terrasse



Toaster



Dusche



Wasserkocher



Haartrockner



WIFI



Schminkspiegel



Lounge



Telefon



Tresor



Klimaanlage



Küchenzeile



Heizung



Elektrische Kaffeemaschine



Kühlschrank



55-Zoll-Fernseher mit integriertem Chromecast (Wohnzimmer)



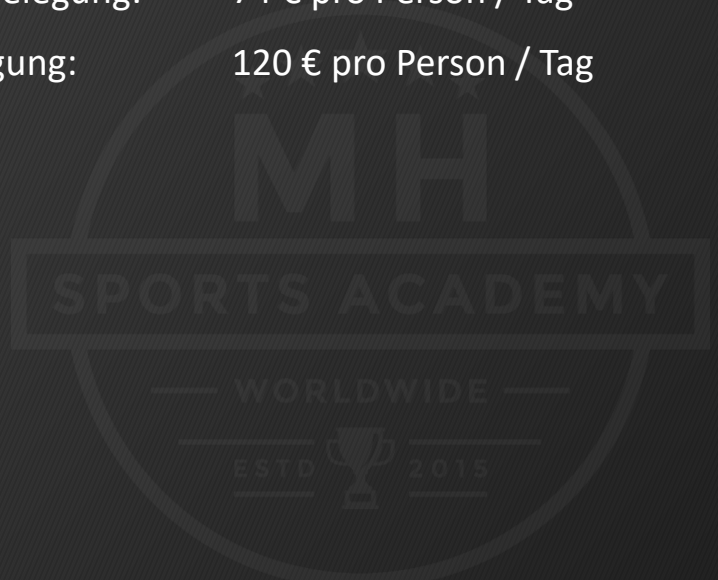
Mikrowelle

+ 43-Zoll-Fernseher (Schlafzimmer)

Preise für ein **Standard Apartment** inklusive Halbpension:

Doppelapartment zur Mehrfachbelegung: 74 € pro Person / Tag

Doppelapartment zur Einzelbelegung: 120 € pro Person / Tag



SELECTION CLUB APARTMENT MIT POOLBLICK

Komfort mit Aussicht! In diesem Apartment genießt du höchsten Komfort und exklusive Ausstattung der Selection Club Kategorie. Entspannen Sie sich und erleben Sie unvergessliche Ferien von Ihrem privaten Balkon mit Blick auf den Hauptpool. Lassen Sie sich dieses einzigartige Erlebnis nicht entgehen.



SELECTION CLUB APARTMENT MIT POOLBLICK

Für maximal 3 Erwachsene und 1 Kind oder 2 Erwachsene und 2 Kinder inklusive kleine Küche und Terrasse. Apartment Größe 53,67 m²

Ausstattung:



Terrasse



Toaster



Dusche



Wasserkocher



Haartrockner



WIFI



Schminkspiegel



Lounge



Telefon



Tresor



Klimaanlage



Musik



Heizung



Küchenzeile



Kühlschrank



Bademantel



Mikrowelle



55-Zoll-Fernseher mit integriertem Chromecast (Wohnzimmer)
+ 43-Zoll-Fernseher (Schlafzimmer)



Nespresso-Kaffeemaschine

Preise für ein **Selection Club Apartment** inklusive Halbpension:

Doppelapartment zur Mehrfachbelegung: 82 € pro Person / Tag

Doppelapartment zur Einzelbelegung: 132 € pro Person / Tag



Belastungssteuerung während dem Trainingscamp

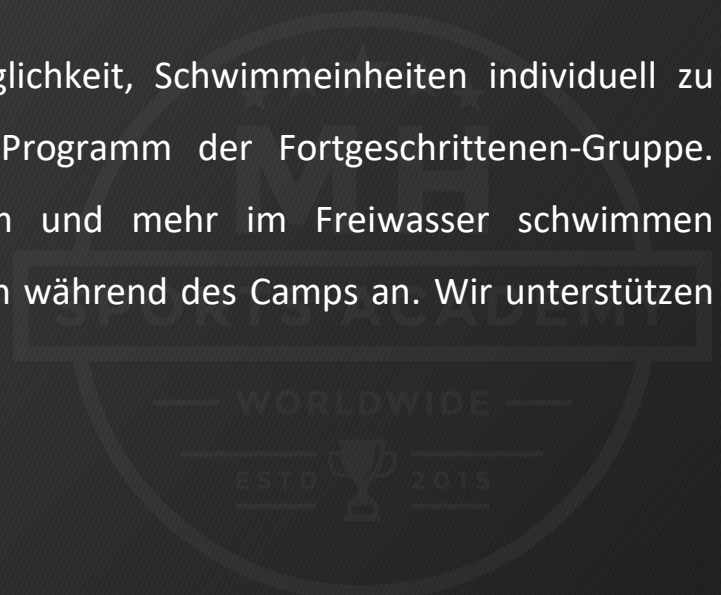
Unser Ziel im Trainingscamp ist es, über den gesamten Zeitraum hinweg möglichst viele Trainingsinhalte zu vermitteln – und dabei gleichzeitig eine hohe Kilometerleistung zu erreichen. Die Intensitäten und Inhalte der Einheiten sind so aufeinander abgestimmt, dass du das Camp insgesamt solide absolvieren kannst. Zur besseren Einschätzung deiner individuellen Belastung nutzen wir während des Camps eine täglich aktualisierte Belastungsskala um sowohl die Einzel- als auch die Gesamtbelastung im Blick zu behalten.

Aussetzen von Trainingseinheiten auf deinen Wunsch

Es kommt selten vor, dass einzelne Einheiten oder auch die Gesamtsumme der Belastung für manche nicht vollständig leistbar sind. Deshalb führen wir jeden Abend ein kurzes Gruppenbriefing durch. Dabei besprechen wir, wie die Tagesbelastung empfunden wurde und ob du das geplante Programm des Folgetags qualitativ gut umsetzen kannst. Sollte das nicht der Fall sein, hast du jederzeit die Möglichkeit eine Trainingseinheit oder einen Trainingstag auszusetzen. Mindestens passen wir jedoch im ersten Schritt die Belastung im Training bei dir individuell an.

Individuelle Verlängerung von Schwimmeinheiten

Natürlich hast du auch die Möglichkeit, Schwimmeinheiten individuell zu verlängern – unabhängig vom Programm der Fortgeschrittenen-Gruppe. Beispielsweise wenn du 10 km und mehr im Freiwasser schwimmen möchtest. Sprich uns dazu einfach während des Camps an. Wir unterstützen dich gerne bei der Planung.



TRAININGSZEITEN UND INHALTE

SCHWIMMCAMP MALLORCA – MO 12.10. – SO 18.10.2026

Montag, 12.10.2026
16:00 Uhr: Treffen an der Hotel Rezeption
16:10 – 17:00 Uhr: Begrüßung & Besprechung Trainingscamp Ablauf Ort: Seminarraum Farrutx
17:15 - 18:30 Uhr: lockeres Schwimmtraining mit Bestandsaufnahme & 1. Videoanalysen Ort: 25 m Pool Bahnen 1 bis 4 Belastungsstufe: 1-2
19:00 – 20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
20:00 – 21:30 Uhr: Kraultechnik Theorie Besprechung 1. Schwimmvideoanalysen Ort: Seminarraum Farrutx

Dienstag, 13.10.2026
08:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
09:30 - 11:00 Uhr: Schwimmtraining Schwerpunkt: Kraultechnik Basics Ort: 25 m Pool Bahnen 1 bis 4 Belastungsstufe: 1-2
15:00 Uhr: Treffen an der Rezeption ca. 90 min Freiwassertraining Schwerpunkte: Freiwassergewöhnung und Wasserschatten Belastungsstufe: 1-2
18:00 – 18:30 Uhr intensives Dehnprogramm Ort: Palmenwiese vor dem Hotel Belastungsstufe: 1
19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 14.10.2026
06:30 Uhr: Treffen an der Rezeption zum Freiwasserwimmen den Sonnenaufgang entgegen - ca. 45 min Belastungsstufe: 1
08:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
10:00 – 11:30 Uhr: Schwimmtraining Schwerpunkte: unterschiedliche Kraulstile und Technikfestigung unter Belastung Ort: 25 m Pool Bahnen 1 bis 4 Belastungsstufe: 2-3
15:00 Uhr: Treffen an der Rezeption ca. 90 min Freiwassertraining Schwerpunkte: Anpassung an Strömungsverhältnisse Belastungsstufe: 1-2
18:00 – 18:30 Uhr intensives Dehnprogramm Ort: Palmenwiese vor dem Hotel Belastungsstufe: 1
19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Donnerstag, 15.10.2026
08:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
10:00 – 12:00 Uhr: Schwimmtraining Schwerpunkt: Startsprung, Rollwende, Distanz und Wasserschatten im Pool Ort: 25 m Pool Bahnen 1 bis 4 Belastungsstufe: 2
16:00 – 17:30 Uhr Athletiktraining im Schwimmsport – BL 2 Ort: Gym Belastungsstufe: 2-3
18:00 – 19:00 Uhr: Progressive Tempoentwicklung im Schwimmsport Ort: Seminarraum Farrutx
19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Freitag, 16.10.2026
06:30 Uhr: Treffen an der Rezeption zum Freiwasserwimmen den Sonnenaufgang entgegen - ca. 45 min Belastungsstufe: 1
08:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
10:00 - 12:00 Uhr: Schwimmtraining Schwerpunkt: Tempotraining mit Abgangszeiten Ort: 25 m Pool Bahnen 1 bis 4 Belastungsstufe: 3-4
15:00 Uhr: Treffen an der Rezeption ca. 90 min Freiwassertraining Schwerpunkte: Anpassung an Strömungsverhältnisse und Distanz Belastungsstufe: 2-3
17:00 Uhr: Fototermin am Strand
17:45 Uhr: Fototermin vor dem Hotel.
18:00 – 18:30 Uhr intensives Dehnprogramm Ort: Palmenwiese vor dem Hotel Belastungsstufe: 1
19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Samstag, 17.10.2026
ab 07:30 Uhr: Frühstück
10:00 – 11:00 Uhr: Schwimmtraining Schwerpunkte: 2. Bestandsaufnahme und 2. Videoanalysen Ort: 25 m Pool Bahnen 1 bis 4 Belastungsstufe: 2-3
11:30 – 12:30 Uhr: Besprechung der 2. Schwimmvideoanalysen Ort: Seminarraum Farrutx
14:30 Uhr: Treffen an der Rezeption 15:00 – 16:00 Uhr: MHS Mallorca Team-Swim Start und Ziel sind am Strand Distanz: ca. 500 - 1.000 m Schwimmen (Freiwasser) Belastungsstufe: 2-3
18:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
19:00 Uhr: Siegerehrung MHS Mallorca Team-Swim und anschließend gemütliches Beisammensein (kleine Strandparty) inkl. vorab Verabschiedung. Nimmt euch gerne eigene Kaltgetränke mit sowie ein großes Handtuch. Ort: Strand

TRAININGSZEITEN UND INHALTE

SCHWIMMCAMP MALLORCA – MO 12.10. – SO 18.10.2026

Sonntag, 18.04.2026

ab 07:30 Uhr kleines Frühstück vor dem Schwimmtraining (individuell jede/r für sich)

08:00 - 09:30 Uhr Schwimmtraining

Schwerpunkt: individuelle Schwerpunkte für das weitere Schwimmtraining am Standort. In dieser Trainingseinheit werden alle wichtigen Technikübungen- und Kraftakzente im Wasser wiederholt. Ziel ist es, dir die wichtigsten Inhalte noch einmal gebündelt zu vermitteln, damit du sie eigenständig an deinem Standort weitertrainieren und die im Camp erlernten Fähigkeiten langfristig festigen kannst.

Ort: 25 m Pool Bahnen 1 bis 4

09:45 – 10:30 Uhr großes Frühstück und im Anschluss kurze Verabschiedung

Definition der Belastungsstufen (BL):

BL 1 = lockere Gesamtbelastung

BL 2 = mittlere Gesamtbelastung

BL 3 = hohe Gesamtbelastung

BL 4 = sehr hohe Gesamtbelastung

Hinweis zu den Umfängen im Pool, Freiwasser und Krafttraining: Die Trainingsumfänge und Intensität aller Einheiten sind deinem Leistungsvermögen und Trainingsziel individuell angepasst. Zudem steht der Krafraum täglich umfangreich zur Verfügung.



ZUSAMMENFASSUNG DER TRAININGSINHALTE UND -UMFÄNGE

Die kraultechnik- und tempoorientierten Schwimmeinheiten finden auf reservierten 25-Meter-Bahnen im hoteleigenen Half-Olympic-Pool statt. Unterstützt wird das Training durch mehrere Über- & Unterwasser-Videoanalysen, um sowohl Fortschritte sichtbar zu machen als auch gezielt an der Technik zu feilen. Die Trainingsinhalte im Pool sind:

- Kraultechnik - Vermittlung & Korrektur der Wasserlage, der Zug- & Druckphase, Kraulbeinschlag, Rückholphase, Kraulatmung
- unterschiedliche Kraulbewegungsabläufe
- effiziente Kraftübertragung
- effiziente Trainingsreize
- Erlernen der Kipp- und Rollwende
- Distanz ca. 2,5 – 5 km pro Poolinheit*



Das Freiwassertraining erfolgt im türkisfarbenen Meer direkt vor dem Hotel in der Bucht von Alcúdia. Die Freiwasserinhalte sind:

- Freiwassergewöhnung & Sicherheit
- Anpassung vom Kraulstil sowie Schwimmen im Sog bei unterschiedlichen Strömungsverhältnissen
- Wettkampftaktik
- Sichtung & Orientierung
- Wasserschatten in der Tempoarbeit
- Distanz ca. 2 bis 5 km pro Einheit*



*Die Distanzen im Pool und Freiwasser werden deinem Leistungsniveau individuell angepasst. Auf Wunsch kannst du im Freiwasser längere Einheiten von > 5 km absolvieren.

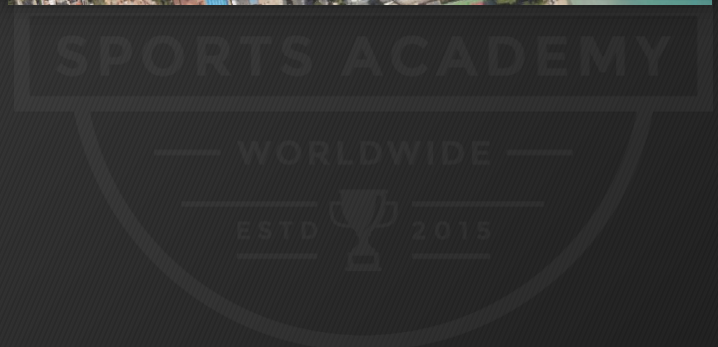
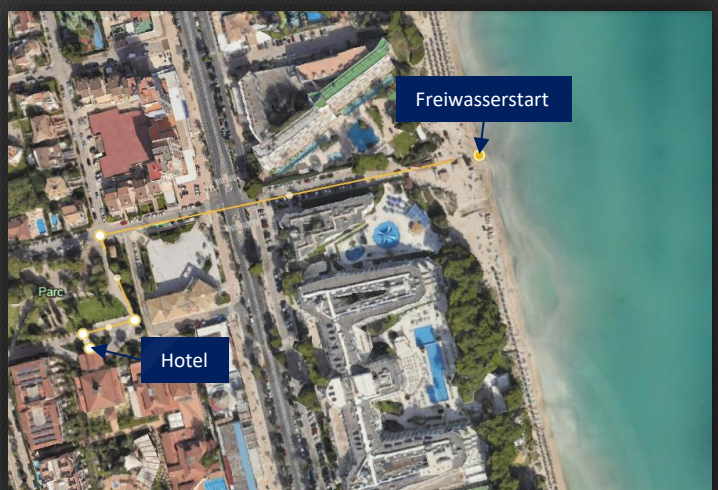
DEM SONNENAUFGANG ENTGEGENSCHWIMMEN

Mittlerweile ist es zu einer festen Tradition in unseren Trainingscamps auf Mallorca geworden, hin und wieder in der frühen Morgendämmerung dem Sonnenaufgang entgegen zu schwimmen. Für unsere Athletinnen und Athleten ist das jedes Mal ein ganz besonderes Erlebnis.



Wenn das erste Licht des Tages auf das ruhige Wasser trifft, herrschen oft ideale Bedingungen für das Freiwasserschwimmen – frisch, klar und still. An zwei ausgewählten Trainingstagen ist dieses morgendliche Schwimmen ein fester Bestandteil des Programms.

Darüber hinaus steht es allen frei, an allen weiteren Tagen morgens für sich ein paar ruhige Meter im Meer zu schwimmen und so ganz individuell in den Tag zu starten. Der Freiwasserstart ist nur 300 m Meter vom Hotel entfernt.





Frische Energieriegel, täglich für dich! Die Hotelküche bereitet täglich frische Energieriegel für unsere Athletinnen und Athleten – natürlich kostenfrei für dich. Individuelle Geschmackswünsche und Unverträglichkeiten werden bei der täglichen Bestellung selbstverständlich berücksichtigt. Die Riegel sind bei unseren Trainingseinheiten sprichwörtlich der Renner!

Sanct Bernhard *Sport*



Bei allen Trainingseinheiten stehen euch kostenlos isotonische Getränke unseres Nutrition-Partners Sanct Bernhard Sport zur Verfügung. Zusätzlich erhaltet ihr zwei 750 ml Trinkflaschen als Geschenk.

Darüber hinaus haben alle unsere Athletinnen und Athleten die Möglichkeit, bei unserem Nutrition-Partner dauerhaft Produkte mit einem Rabatt von 20 bis 50 % zu erwerben. Bestellungen erfolgen über [diesen Link](#).

20 % Ermäßigung bei unserem Partner Sailfish

Fehlt dir noch etwas rund um den Schwimmsport? Dann hast du die Möglichkeit, bei unserem Partner Sailfish zu einem vergünstigten Preis einzukaufen.



Als Athletin oder Athlet der **MH-Sportsacademy** erhältst du **20 % Rabatt** auf alle Produkte – auch auf Wetsuits!

Und so funktioniert's:

1. Besuche den Sailfish-Onlineshop unter www.sailfish.com
2. Gib beim Checkout den Gutscheincode **COACH_MHSA** ein
3. Der Rabatt wird automatisch von Deinem Bestellwert abgezogen





MH-S Sportpaket

Bei deiner Ankunft erhältst du von uns:

- 2 Sanct Bernhard Sport Trinkflaschen
- 1 MH-Sportsacademy Badekappe
- 1 MH-Sportsacademy Camp-Funktionsshirt*

**Bedruckung:*

Hinten: Schwimmcamp Mallorca 2026 und MHS Logo

Ärmel: dein Vorname

vorne: Schwimmer- und MHS logo

Radverleih im Hotel

Falls du zwischen den Schwimmeinheiten zusätzlich noch Radfahren möchtest, kannst du dir direkt vor Ort im Hotel bei **Bikes Viva** u. a. ein hochwertiges Rennrad oder Tri-Bike ausleihen.

 **Tipp:** Eine frühzeitige Reservierung wird empfohlen!

Preise:

- Ab 30 € pro Tag
- Ab 3 Tagen: 27 €
pro Tag

Kontakt:

-  www.bikesviva.com
-  +34 674 117 726 (inkl. WhatsApp)
-  bikesviva@gmail.com

Radverleih außerhalb vom Hotel

Direkt in der Nähe des Hotels gibt es weitere zahlreiche Möglichkeiten, ein Rennrad zu mieten. Hier sind zwei Beispiele:

<https://www.huerzeler.com/de/unserradsportangebot/radvermietung>

<https://www.danilo-hondo-epoint.com/bike-rental>

... und viele weitere Anbieter.

PACKLISTE FÜR DEINEN REISEKOFFER

				
<ul style="list-style-type: none"> - Reisepass bzw. Personalausweis (Gültigkeitsdatum kontrollieren) - Buchungsbestätigungen - Hin- und Rückflug - Reiseunterlagen vom Hotel wie Buchungs-bestätigung etc. - Auslandversicherung etc. wenn vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmbrille (verspiegelt und klar oder getönt) - Kurzflossen - Kickboard (oder Schwimmbrett und Pullbuoy) - Paddles - Frontschnorchel (<i>Gerade Einsteiger bzw. Anfänger empfehlen wir für das Schwimmtraining noch zusätzlich einen einfachen Frontschnorchel bzw. Centerschnorchel</i>) - Schwimmboje für das Freiwasserschwimmen - Neoprenanzug (kein Muss*) 	<ul style="list-style-type: none"> ** - Radkleidung für heißes, nasses und kaltes Wetter - Fahrradhelm und Brille - Handschuhe und Radsocken - Funktionsunterwäsche - langes Radtrikot oder Armlinge - lange Radhose oder Beinlinge - Rad- und Überschuhe und nicht zu vergessen - Sonnen- und Gesäßcreme. - Pulsuhr und/oder Radcomputer und Ersatzbatterien - Rücklicht für dein Fahrrad 	<ul style="list-style-type: none"> ** - Laufkleidung für heißes, nasses und kaltes Wetter - Laufcap - Lafschuhe und Socken - ggf. Laufsensur für Pulsuhr - ggf. Flaschengürtel 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Schuhe - wenn vorhanden Black-Roll - kleine Reiseapotheke - falls vorhanden Ergebnisse vom letzten Leistungstest - viel Freude und Spaß 😊

*In der Bucht von Alcudia beträgt die Wassertemperatur um diese Jahreszeit erfahrungsgemäß etwa 20 °C. Ein Neoprenanzug ist keine Pflicht, aber du kannst selbstverständlich mit Neoprenanzug im Freiwasser schwimmen.

**Wenn du vor Ort auch Rad fahren oder laufen möchtest, haben wir dir zur Unterstützung die Packliste „Radfahren und Laufen“ beigefügt.



TRANSFER VOM FLUGHAFEN ZUM HOTEL UND ZURÜCK

Der Transfer ist nicht im Camppreis enthalten und auch nicht über die Hotelbuchung abgedeckt. Damit du bequem anreisen kannst, haben wir dir auf den kommenden zwei Seiten bewährte Optionen zusammengestellt:

Mit der Buslinie A32 direkt zum Hotel



Abfahrt: Direkt vom Busbahnhof am Flughafen Palma

Ankunft: Der Bus hält unmittelbar vor dem Hotel

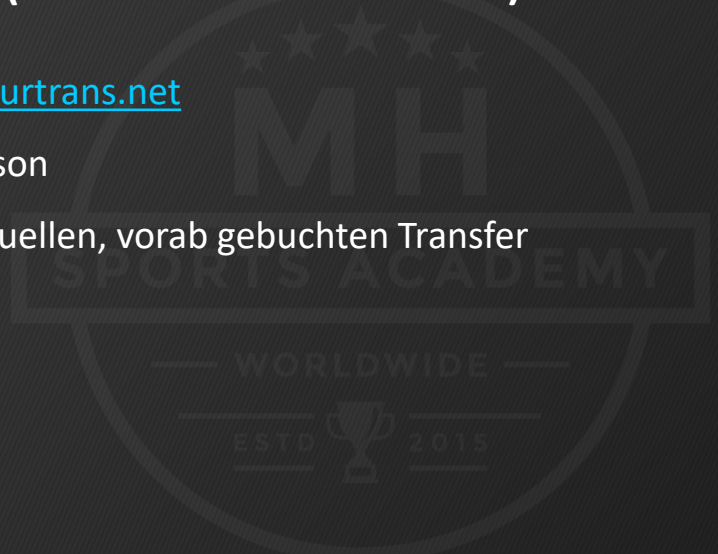
Preis: Ca. 10–20 € pro Person

Vorteile:

- Keine Vorabreservierung notwendig
- Großzügiger Stauraum – auch für Radkoffer geeignet
- Schnelle Verbindung über die Autobahn (vergleichbar mit einem Taxi)
- Von vielen unserer Athletinnen und Athleten genutzt – absolut empfehlenswert!

Shuttle-Service (z. B. Futurtrans Mallorca)

- **Buchung:** Vorab über www.futurtrans.net
- **Kosten:** ca. 80 – 130 € pro Person
- Ideal für alle, die einen individuellen, vorab gebuchten Transfer bevorzugen



Taxi direkt vom Flughafen

- Direkt am Flughafen verfügbar, keine Vorreservierung nötig
- **Kosten:** ebenfalls ca. 80 – 130 € pro Person

Athleten-Fahrgemeinschaften

Wir haben eine Übersicht aller anreisenden Athletinnen und Athleten – dadurch besteht die Möglichkeit, **Fahrgemeinschaften vom Flughafen zum Hotel** zu organisieren. Wenn du Interesse hast, dich mit anderen Athletinnen und Athleten zu vernetzen, **melde dich einfach bei uns**, sobald dein Flug gebucht ist. Wir bringen dich gerne mit passenden Mitreisenden in Kontakt. Vorzugsweise via **Telefon & WhatsApp: +49 (0)151 1177 2599**




UNSER KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN

Viele Athletinnen und Athleten fragen sich im Vorfeld, ob sie beispielsweise das passende Leistungsniveau für das Camp mitbringen. Für diese und alle weiteren Fragen stehen wir dir selbstverständlich gerne zur Verfügung – bevorzugt telefonisch oder via WhatsApp und Telegram.

Kontakt Daten MH-Sportsacademy:

Marco Henrichs

 +49 (0)151 1177 2599

 +49 (0)2683 9450586

 info@mh-sportsacademy.com

 www.mh-sportsacademy.com

