

Workshop Triathlon

4 Tage Triathlon-Techniktraining



Triathlontraining für Wettkampfeinsteiger

Abwechslungsreiche Trainingstage erwarten dich in Inzell. Technischulung in allen 3 Triathlondisziplinen. Schöne Radausfahrten in toller Landschaft, ein professioneller Schwimmtrainer, mit dem ihr an euer Kraultechnik feilen könnt, und ein Lauftrainer der Euch auf die Beine schaut.

Mit der Videoanalyse können wir deine Technik gezielt verbessern und beim Wechseltraining bekommst du Tipps von erfahrenen Triathleten. Weiterhin erwartet Dich super leckeres sportgerechtes Essen und Gleichgesinnte mit denen das Training gleich noch viel mehr Spaß macht. Vier lehrreiche Trainingstage, mit denen dein erster Wettkampf garantiert ein Erfolg wird.

Programmablauf:

Treffpunkt: Do. 14:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Do:	14:00 Uhr	Radtraining
	18:00 Uhr	Lauftraining
	20:00 Uhr	Abendessen
Fr:	7:00 Uhr	Aufwärm- + Stretching
	10:00 Uhr	Schwimmtraining Technik
	14:00 Uhr	Radtraining
	17:00 Uhr	Lauftraining Bahn
	19:00 Uhr	Videoanalyse
	20:00 Uhr	Abendessen
Sa:	10:00 Uhr	Schwimmtraining Technik
	14:00 Uhr	Radtraining/ Wechseltraining

Programmende ca. 17.00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

TRIATHLON

24. - 26. Mai 2012

14.- 16. Juni 2012

Ausrüstung: voll funktionsfähiges überprüftes Rennrad, Helm, Handschuhe, Trinkflasche, Lafschuhe, Badebekleidung, ev. Neopren wetterfeste Sportbekleidung

Leistungen:

- 2 x Ü/F am Standort Inzell
- 3 Tage Technischulung mit Trainer
- Videoaufnahmen mit Technikanalyse
- 2 x Abendessen (Getränke extra)
- Energiepaket und tTrinkflächenservice
- Duschköglichkeit am Abreisetag
- Mountain Aktiv Trinkflasche

Preis pro Pers. im DZ € 299.-

Leistungen ohne Übernachtung € 230.-

EZ Zuschlag € 20.-

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Optionen: Zusatznacht Inzell, Fitnesscheck, Massage

Zzgl. Fahrt und Eintritt ins Schwimmbad/See

Konditionslevel



Techniklevel

