

Für die Saisonvorbereitung gibt es zum Höhepunkt der Trainingsphase ein Intensiv-Trainingswochenende in Thüringen.
Schwerpunkte: int. Radeinheiten / schnelle Wechsel, Schwimmtechnik-Feinschliff

Wer: Triathleten in der intensiven Vorbereitungsphase
2 Trainingsgruppen „Anfänger“ & „Fortgeschrittene“
Plätze für 20 Teilnehmer



Wo: Hotel am Rennsteig
Schmalenbuchener Straße 2
98724 Neuhaus



Wann: Freitag, 26. Mai – Sonntag, 28. Mai 2017
(Treff 15Uhr) Abreise (17Uhr)

Was:

- 2 Übernachtung (2-Bett & Vollpension)
- 2 Schwimmeinheiten mit individueller Anleitung zum Erlernen/Verbessern der „Kraultechnik“
- Wechseltraining für das spezielle Wettkampfformat (eigenes Rad nötig)
- Intensives Koppel-/Lauftraining
- Anleitung für zu Hause
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmern per Mail zugeschickt.

Betreuer: Sebastian Hauer (Trainer-A-Lizenz Triathlon)
Torsten Jentsch (Trainer-C-Lizenz Triathlon)
Sophia von Halasz (Trainer-C-Lizenz Schwimmen)



Kosten: 265,00 € pro Teilnehmer
Mitfahrmöglichkeit ab Berlin a 25€ Hin&Rück

Anmeldung: formlose Email an info@berlin-triathlon.de
gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:

Ausdauerfreunde e.V.
IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00
Verwendungszweck: TrainingsWoE Mai 2017

oder sicher per Paypal an info@berlin-triathlon.de überweisen

