



TRAININGSCAMP WETTKAMPFVORBEREITUNG MIT DEN PROFIS!

DETAILINFOS:

Termin: 21. – 23.5. 2010
Ort: Podersdorf/Seewinkel

Schwimmen im Neusiedler See, Rad und Laufstrecken auf Original Podersdorfer Rennstrecke und Umgebung Seewinkel

Gemeinsames Essen/Vorträge: beim Seewirt Karner am Platz der Champions

Rad: je nach Gruppengröße werden 2-3 Leistungsgruppen angeboten!

Bei Gruppengrößen über 20 Personen werden zeitlich geteilte Schwimmblocke angeboten.

TN Zahl: max. 40 Personen

Unkostenbeitrag: € 40,00

Tage auch einzeln buchbar – Kosten: Sa: € 20,00, Fr/So je 10 €
beinhaltet: Teilnehmergebühr an allen Trainingseinheiten,
separate Unterkunfts- und Verpflegungspauschalen auf Anfrage verfügbar!

Anmeldung und Information: office@austria-triathlon.at



ZEITPLAN/Programm – Draft:

FREITAG:

16.45 Uhr Begrüßung, Kennen lernen

17.00 Uhr Schwimmtraining im Neusiedler See (Technik) mit Alex Krenn

alternativ: Lauftechniktraining

18.30 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Info & Talk - Tipps von den Profis

- Fragen und Antworten zum Austria Triathlon Podersdorf

SAMSTAG:

9.00 Uhr Schwimmtraining (Technik /Orientierung, open water)

10.30 Uhr Trilates – eine neue alternative Trainingsform
mit Mag. Edith Bierbaumer

13.30 Uhr Koppeltraining (Rad + Lauf)

– 2-3 Leistungsgruppen v. 2 ½ bis 4 Std.

18.30 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Vortrag „Race Across Amerika“

– das Austria Triathlon Team belegte 2009 den 2. Platz in der 4er

Teamwertung – Erfahrungs- und Erlebnisbericht

SONNTAG:

9.00 Uhr Radausfahrt : Grundlagenausdauer GA 1: 2 ½ - 4 ½ Std.
2-3 individuelle Leistungsgruppen

ab 13.00 Uhr Mittagessen + Networking