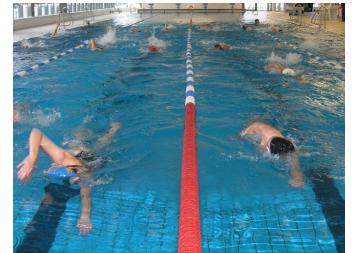


Für die Saisonvorbereitung gibt es zum Höhepunkt der Trainingsphase ein Wochenende mit allen 4 Disziplinen.
Schwerpunkte: Schwimmtechnik-Feinschliff mit Videoanalyse, Radausfahrten, Koppelläufe, Wechseltraining

Wer: Triathleten in der intensiven Vorbereitungsphase
2 Trainingsgruppen „Einsteiger“ & „Fortgeschrittene“
Plätze für 22 Teilnehmer



Wo: Sporthotel*** Lindow, Granseer Straße 10, 16835 Lindow

Wann: Freitag, 8. Mai – Sonntag, 10. Mai 2020
(Treff 16Uhr) Abreise (14Uhr)

Was:

- 2 Übernachtung (Doppelzimmer & Vollpension)
- 3 Schwimmereinheiten mit individueller Anleitung zum Erlernen/Verbessern der „Kraultechnik“
- Wechseltraining für das spezielle Wettkampfformat (eigenes Rad nötig)
- Intensives Koppel-/Lauftraining
- Vortrag: finale Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmern per Mail zugeschickt.

Betreuer: Sebastian Hauer (Trainer-A-Lizenz Triathlon)
Torsten Jentsch (Trainer-B-Lizenz Triathlon)

Kosten: 259,00 € pro Teilnehmer
Mitfahrmöglichkeit ab Berlin inkl. Rad a 10€ Hin&Rück

Anmeldung: formlose Email an info@berlin-triathlon.de

gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:

Ausdauerfreunde e.V.
Deutsche Bank
IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00
BIC: DEUTDE33HAN
Verwendungszweck: TrainingsWoE Mai 2020

