

## **Triathlon Holidays GmbH – Saison 2017**

### **Rahmen-Trainingspläne für Camps 9 & 10, 1.-8. April 2017 & 8.-15. April 2017, Blau Colonia St. Jordi Resort**

Lothar, Nicole und die anderen Betreuer werden mit Euch den Plan vor Ort besprechen und gegebenenfalls Anpassungen durchführen.

Der Best Swim Centre verfügt über diverse Accessoires zum Schwimmen. Dennoch bitten wir Euch, bei ausreichend Platz im Gepäck folgende Accessoires zum Schwimmtraining mitzubringen:

- Paddles
- Pull-Buoy
- Brett
- Flossen.

Der 50m Pool im Best Swim Centre ist beheizt und auf rund 27 Grad C ausgelegt. Da wir kein Freiwasserschwimmen im Programm haben, müsst Ihr aus unserer Sicht keinen Neopren mitnehmen. Ausnahme: wer bei den vorherrschenden Wassertemperaturen schnell friert.

Datum	Session 1	Session 2	Session 3	Kommentare
Samstag, 1.4.17				Kurze Begrüßung (vor Abendessen) Zeit: 18:30 Uhr Treffpunkt: Besprechungsraum beim Eingang
Sonntag, 2.4.17	„Wake up“ Run 25-30min GA1 Zeit: 7:30 Uhr Treffpunkt: Radstation	Radtraining (Einrollen) für 2:00-2:30h, lockeres Tempo Fokus: Material-Check Zeit: 10:30Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt: Best Swim Centre	
Montag, 3.4.17	Radtraining für 3:00-4:00h Zeit: 10:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Stabilisationstraining (Stabi/Kraft/Zugseil) Zeit: 16:00 Uhr Treffpunkt: Gym (Hotel)		
Dienstag, 4.4.17	Radtraining 3:00-4:00h (Kraftausdauer) Zeit: 10:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt: Best Swim Centre		„Profi-Talk“ rund um Triathlon Zeit: 16:00 Uhr Treffpunkt: tbc
Mittwoch, 5.4.17 <b>RUHETAG</b>	Auf Wunsch: individuelles (1zu1) Schwimmcoaching mit Lothar oder Nicole nach persönlicher Absprache mit Unterwasseranalyse (30min & 15min Analyse pro Person)			
Donnerstag, 6.4.17	Radtraining 3:00-4:00h Zeit: 10:00 Uhr Treffpunkt: Radstation  Anschluss: Koppellauf über 2-5km	Schwimmtraining Zeit: 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt: 50m Pool		
Freitag, 7.4.17	Radtraining „Königsetappe“ für 5:00-6:00h Zeit: 9:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Stabilisationstraining (Optional) Zeit: je Gruppe abhängig von Ankunft im Hotel Treffpunkt: Gym (Hotel)		Get-Together Abend (Verabschiedung)
Samstag, 8.4.17	„Wake up“ Run 25-30min GA1 Zeit: 7:30 Uhr Treffpunkt: Radstation	Radtraining 2:00-3:00h (Ausrollen) Zeit: 10:30 Uhr Treffpunkt: Radstation		

Datum	Session 1	Session 2	Session 3	Kommentare
Samstag, 8.4.17				Kurze Begrüssung (vor Abendessen) Zeit: 18:30 Uhr Treffpunkt: Besprechungsraum beim Eingang
Sonntag, 9.4.17	„Wake up“ Run 25-30min GA1 Zeit: 7:30 Uhr	Radtraining (Einrollen) für 2:00-2:30h, lockeres Tempo Fokus: Material-Check Zeit: 10:30 Uhr Treffpunkt: Radstation	Stabilisationstraining (Stabi/Kraft/Zugseil) Zeit: 16:30 Uhr Treffpunkt: Gym (Hotel)	
Montag, 10.4.17	Radtraining für 3:00-4:00h Zeit: 10:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 17:00-18:00 Uhr Treffpunkt: Best Swim Centre		
Dienstag, 11.4.17	Radtraining 3:00-4:00h (Kraftausdauer) Zeit: 10:00 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 16:00-17:00 Uhr Treffpunkt: Best Swim Centre		„Profi-Talk“ rund um Triathlon Zeit: tbc Treffpunkt: tbc
Mittwoch, 12.4.17 <b>RUHETAG</b>	Auf Wunsch: individuelles (1zu1) Schwimmcoaching mit Lothar oder Nicole mit Unterwasseranalyse nach persönlicher Absprache (30min & 15min Analyse pro Person)			
Donnerstag, 13.4.17	Radtraining 3:00-4:00h Zeit: 9:30 Uhr Treffpunkt: Radstation	Schwimmtraining Zeit: 15:00-16:00 Uhr Treffpunkt: Best Swim Centre		
Freitag, 14.4.17	Radtraining „Königsetappe“ für 5:00-6:00h Zeit: 9:00 Uhr Treffpunkt: Radstation  Anschluss: Koppellauf über 2-5km			Get-Together Abend (Verabschiedung)
Samstag, 15.4.17	„Wake up“ Run 25-30min GA1 Zeit: 7:30 Uhr Treffpunkt: Radstation	Radtraining 2:00-3:00h (Ausrollen) Zeit: 10:30 Uhr Treffpunkt: Radstation		