

Triathlon Camp

Fuerteventura, Las Playitas
05. – 12.03.2011 und
12. – 19.03.2011



Photo:
akunamatata (flickr.com)

Anmeldung und mehr Infos unter:
www.ef-sports.de oder www.leichtertriathlon.de



Unsere Vorteile:

- Kleine Gruppen
- Campleitung durch professionelle und erfahrene Trainer
- Schwerpunkt Schwimmen (Technik- und Freiwassertraining)
- Geführtes Radtraining in differenzierten Leistungsgruppen
- Individuelles Training in allen Sportarten + Wechselzone + Athletik
- Individuelle Rund-Um-Betreuung vor Ort
- Verlängerung im Club Playitas um 1 Woche möglich

Nutzung vor Ort:

- 50m Schwimmbecken (outdoor, beheizt)
- Fitness- und Sportbereich

Anreise & Unterkunft:

- Flug
- Flughafentransfer
- Unterkunft mit Halbpension

Leistungen vor Ort:

- Täglich geführtes Schwimmtraining
- Videoanalyse Schwimmen (vor Ort buchbar)
- Individuelles Techniktraining Schwimmen
- Geführte Radgruppen (Grundlagenbereich)
- Geführtes Lauftraining mit Lauf-ABC
- Vermittlung von Rad- und Lauftechniken
- Laufstilanalyse (vor Ort buchbar)
- Training Wechselzone
- Geführtes Athletiktraining
- Leistungsdiagnostik (vor Ort buchbar)
- Informationsabende zu den Themen Schwimmen und Trainingsplanung



Erik Felsner
Trainer A Schwimmen

Über 15 Jahre Schwimmtrainer (u.a. von Profitriathleten Joseph Spindler und Andreas Venhorst)
17 Medaillen als Trainer bei Deutschen Meisterschaften im Schwimmen



Georg Mantyk
Trainer B Triathlon

Über 10 Jahre Triathlontrainer (u.a. von Kader-Athleten und Niclas Bock – U19 Welt- und Europameister, U23 Deutschermeister Duathlon)
Über 20 Jahre aktiver Triathlet und mehrfacher Ironman Finisher

Anmeldung und mehr Infos unter:

www.ef-sports.de

Telefon: +49 (02 21) 74 01 92 9
Mobil: +49 (01 57) 73 74 24 55
E-Mail: info@ef-sports.de

www.leichtertriathlon.de

Telefon: +49 (02102) 44 44 39
Mobil: +49 (01 74) 96 02 950
E-Mail: info@leichtertriathlon.de

Partner:

www.laufradverleih24.de

Laufräder von Zipp, Xentis, Mavic, CCR, Lightweight günstig mieten

