

TrainingsCamp Swim.Run.Eat.

17.-19. November 2017

- ❖ Gemeinsames Training im kleinen Kreis, ohne Leistungsdruck.
- ❖ Geeignet für Einsteiger, oder Wiedereinsteiger mit wenig Erfahrung oder einfach mal zum testen.
- ❖ Inkl. gemeinsames kochen & Ernährungscoaching.

Tanja Suchan

Triathlon- und Gesundheitscoaching

Fahrenkamp 1 . 30926 Seelze

Mobil 0160-97 94 56 75

info@tanjasuchan.de . www.tanjasuchan.de

PRÄVENTION.ERNÄHRUNG.TRAINING

Tagesplan für den 17.11.2017

11:00-13:00	Schwimmen <ul style="list-style-type: none">• Einblick in die Schwimmtechnik• Übungen für eine bessere Wasserlage• Übungen für eine effektive Kraultechnik/ggf. Brusttechnik
13:00-14:30	Pause
14:30-17:00	Laufen <ul style="list-style-type: none">• Videoaufnahme & Analyse der Lauftechnik• Laufkraftübungen
18:00	<ul style="list-style-type: none">• gemeinsames kochen und Abendessen• Ernährungsgrundlagen, Tipps und Anregungen zur Sporternährung

Tagesplan für den 18.11.2017

10:00-13:00	Schwimmen <ul style="list-style-type: none">• Videoaufnahme & Analyse der Schwimmtechnik – Kraul• Übungen für eine bessere Wasserlage• Theorie, Übungen an Land und im Wasser
13:00-14:30	Pause
14:30-17:00	Laufen <ul style="list-style-type: none">• Theorie• Laufkraftübungen• Lauf ABC
18:00	<ul style="list-style-type: none">• gemeinsames Abendessen• Ernährungsgrundlagen, Tipps und Anregungen für den Alltag

Tagesplan für den 19.11.2017

09:00-11:00	<ul style="list-style-type: none">• gemeinsame Sparteinheit (Athletiktraining o.ä.)
12:00-14:00	Feedback, Abschluß und ggf. gemeinsames Mittagessen

- Programmänderung unter Vorbehalt
- Exklusive: Verpflegung (ausgenommen gemeinsames kochen), Eintrittsgelder, Unterkunft
- Maximale Teilnehmerzahl 6 Personen
- Buchung einzelner Elemente nach Rücksprache und auf Anfrage

Preis pro Teilnehmer € 299,-