



TRIATHLON – UpGRADE

3 SPORTARTEN UND EIN POLAR RCX 5

2 -TÄGIGER TRIATHLON-WORKSHOP - KÄRNTEN

Die konditionelle und technische Herausforderung drei Sportarten in einem Wettkampf meistern zu können, das ist das Ziel vieler ambitionierter Sportler – vom Einsteiger bis zum Ironman - Finisher. Dieser Workshop hilft Dir beim

UPGRADE Deiner SWIM & BIKE & RUN -PERFORMANCE

WAS ERWARTET DICH IN THEORIE UND PRAXIS

- Technik Kraul – Grobform oder Technikfeinschliff
- Spezifische Anforderungen beim Schwimmen im Triathlon
- Technikschiung Bike - koordinative Übungen
- Radeinstellung – optimale Sitzposition
- Lauftechnikschiung – Lauf ABC
- Koppeltraining – Wechselzonenlogistik
- Sensomotorisches Training – spezielles Kräftigungsprogramm für Triathleten
- Trainingssteuerung und Methoden - Fettstoffwechseltraining und High Intensity Training
- Bewegungsanalyse
- Kennen lernen des Polar RCX5 - Einweisung durch einen Experten von Polar

Für alle Teilnehmer gibt es Top-Konditionen für individuelle Trainingsbetreuung, sowie für den RCX5 und den RS800cx.



WORKSHOP KÄRNTEN Feld am See / Region Nockberge

14. - 16. Oktober 2011

KOSTEN

- Workshop 160 € (exkl. Hotel)

TOP-KONDITIONEN bei

- Workshop & POLAR RXC 5 MULTI / RUN / BIKE
- Workshop & POLAR RS 800cx MULTI / RUN / BIKE

Für Workshopteilnehmer ist bei einem Abschluss zur Trainingsbetreuung der erste Monat gratis.



SVA – Gesundheitshunderter kann eingelöst werden

Sonderkonditionen im Hotel Brennseehof (4* Hotel mit großem Wellnessbereich)

Hotel ab 130 €

www.brennseehof.com

e-mail: hotel@brennseehof.com

Seestraße 19, A-9544 Feld am See; Telefon: +43/(0)4246 2495

Buchung: Kennwort Triathlon Camp

Die Unterkunft ist von jedem Teilnehmer individuell zu buchen und zu bezahlen

Anmeldung unter info@bewegungsrausch.at

oder Tel.: +43 (0) 664/503 20 24

bis Montag 03.10.2011

Nachmeldungen € 20,-

Nach erfolgter Überweisung wird die Anmeldung entgegengenommen

Bankverbindung:

KontoNr. 400758670

BLZ: 17000

Institut: Bank für Kärnten und Steiermark

Partner

- Polar Austria www.polar-austria.at/at-de
- Sportschule Krainer www.sportschule.at/

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl

