

BERLIN TRIATHLON

Trainingswochenende 3 mit Schwerpunkt Schwimmtechnik

Im Februar 2022 wird es das dritte saisonale Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmtechnik geben. Dazu gibt es Theorie-, Lauf- und Athletikeinheiten um für die folgenden Trainingswochen gerüstet zu sein.



Wer: 2 Trainingsgruppen von „Kraultechnik lernen“ bis „Schwimmtechniken deutlich weiterentwickeln“
Plätze für 22 TeilnehmerINNEN

Wo: Sporthotel*** Lindow
im Sport- und Bildungszentrum
(Granseer Straße 10, 16835 Lindow)



Wann: Freitag, 11. Februar – Sonntag, 13. Februar 2022
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

Was:

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- 4 Schwimmeinheiten mit individueller Anleitung zum Erlernen/Verbessern der „Kraultechnik“ mit Videoanalyse
- Laufeinheit
- Athletikübungen
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung
- Abendvortrag mit Fragemöglichkeiten
- Optional: Sauna und Massage zum Relaxen und Entspannen



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmern per Mail zugeschickt.

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

Kosten: 295,00 € pro Teilnehmerin inkl. Übernachtung,
Vollverpflegung, sämtliche Sportstätten

Optional können wir euch eine Mitfahrgelegenheit aus Berlin anbieten für eine Pauschale von 10,00 € (Hin- u. Rückfahrt).

Anmeldung:

formlose Email an info@berlin-triathlon.de

gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:
Ausdauerfreunde e.V.

IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00

Verwendungszweck: TrainingsWoE Lindow Februar 2022

