

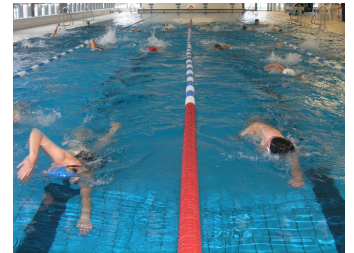


## Trainingswochenende für die intensive Saisonvorbereitung

Für die Saisonvorbereitung gibt es zum Höhepunkt der Trainingsphase ein Wochenende mit allen 4 Disziplinen.  
Schwerpunkte: Schwimmtechnik-Feinschliff mit Videoanalyse, Radausfahrten, Koppelläufe, Wechseltraining

### Wer:

Triathleten in der intensiven Vorbereitungsphase  
2 Trainingsgruppen „Einsteiger“ & „Fortgeschrittene“  
Plätze für 22 Teilnehmer



### Wo:

Sporthotel\*\*\* Lindow, Granseer Straße 10, 16835 Lindow

### Wann:

Freitag, 8. Mai – Sonntag, 10. Mai 2020  
(Treff 16Uhr) Abreise (14Uhr)

### Was:

- 2 Übernachtung (Doppelzimmer & Vollpension)
- 3 Schwimmseinheiten mit individueller Anleitung zum Erlernen/Verbessern der „Kraultechnik“
- Wechseltraining für das spezielle Wettkampfformat (eigenes Rad nötig)
- Intensives Koppel-/Laufraining
- 
- Vortrag: finale Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmern per Mail zugeschickt.

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

**Kosten:** 259,00 € pro Teilnehmer  
Mitfahrmöglichkeit ab Berlin inkl. Rad a 10€ Hin&Rück

Anmeldung: formlose Mail an [info@kallincentriathlon.de](mailto:info@kallincentriathlon.de)

gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:

Ausdauerfreunde e.V.  
Deutsche Bank  
IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00  
BIC: DEUTDE33HAN  
Verwendungszweck: TrainingsWoE Mai 2020

