

CAMPUS SURSEE

Triathlon Camp
Mental Performance

Weiterentwicklung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit

3-Tages Triathlon Camp Mental Performance

CHF 590.– pro Person
Mind. Anzahl Teilnehmer: 12
Max. Anzahl Teilnehmer: 20

Im Preis inbegriffen:
- Coaching
- Eintritte Schwimmhalle, Athletikraum & Spa
- Sportarena-Goodies
- Mittagessen

Individuell zusätzlich buchbar:
- Hotelzimmer inkl. Frühstück, Preise und Kategorien gem. Webseite
- Abendessen

Stiftung CAMPUS SURSEE
Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28
sport@campus-sursee.ch, www.campus-sursee.ch/sport

Freitag bis Sonntag

Freitag	
ab 14:00	Check-in Hotel möglich
bis 14:30	individuelle Anreise und Eintreffen am Sportarena-Empfang
14:45	**Begrüssung**
15:30 – 17:00	**Mentaltraining 1**
17:30 – 18:45	**Swim 1 + Videoaufnahmen**
19:00	Individuelles Dinner Selbstwahl-Restaurant MERCATO

Samstag	
08:00 – 09:00	**Swim 2**
10:00 – 11:30	**Mentaltraining 2**
12:00 – 14:30	**Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO**
14:30 - 15:15	**Athletik**
15:30 - 16:30	**Fragerunde**
17:00 - 18:00	**Run 1**
18:30	Individuelles Dinner Selbstwahl-Restaurant MERCATO

Sonntag	
07:00 – 07:30	**Run 2**
07:45 – 08:45	Frühstück & Check-out
09:15 – 10:15	**Mentaltraining 3**
10:30 - 11:45	**Swim 3**
12:00	**Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO**
anschliessend	**Verabschiedung**

Nicht nur trainieren. Sondern erleben, wie Kopf und Körper zusammenspielen.
Drei Schwimmeinheiten, zwei Laufeinheiten, eine Athletikeinheit und drei Mentaltrainingseinheiten greifen in diesem Camp ineinander. Du lernst mentale Ansätze kennen und probierst sie direkt im sportlichen Training aus – mit Schwerpunkt Schwimmen. So entdeckst du, was dir hilft, bewusster zu trainieren, deinen Fokus zu steuern und dein Können unter Druck abzurufen, dann, wenn es zählt.

Triathlon-Camp Verantwortliche
Ricarda Lisk und Christine Kolb

Stiftung CAMPUS SURSEE
Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28
sport@campus-sursee.ch, www.campus-sursee.ch/sport

Programmänderungen vorbehalten.