

SwissTriathlon Camp

Weiterentwicklung der Fähigkeiten im Bereich Schwimmen und Laufen

3-Tages-Camp für Triathletinnen und Triathleten

CHF 590.– pro Person
Mind. Anzahl Teilnehmer: 6
Max. Anzahl Teilnehmer: 10

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

SWISS TRIATHLON

CAMPUS SURSEE

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 – 16:30	**Run 1**
17:15 – 18:45	**Swim 1 + Videoaufnahmen**
19:15	Individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO

Samstag	
06:30 – 07:30	Frühstück
08:00 – 09:30	**Swim 2 + Dehnen**
10:00 – 11:30	**Warm-up + Run 2**
12:00 – 13:30	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO
15:00 - 15:45	**Athletik**
16:00 - 16:30	**Theraband**
16:30 – 17:30	**Swim 3**
18:00	individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO
ab 19:00	**Input: Trainingsgestaltung und Technik-Theorie**

Sonntag	
07:00 – 08:00	Frühstück & Check-out
08:30 – 09:30	**Swim 4**
09:45 – 10:30	**Fragerunde**
10:30 - 11:30	**Run 3**
12:00 – 13:30	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO
anschliessend	**Verabschiedung**

Triathlon-Camp Verantwortliche
Ricarda Lisk

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

Programmänderungen vorbehalten.