



14. Intern. Master – Triathlon – Trainingscamp mit Dieter Holz, 7-facher Ironman-Hawaii-Finisher, A-Lizenz-Trainer

im



vom

06. März – 16. März 2010

Ein Trainingscamp mit besonderem Flair, Camp-Leiter Dieter Holz kennt die schönsten Winkel der Insel und ihre verkehrsarmen neuen Straßen. Kleine Trainingsgruppen mit persönlicher Betreuung zeichnen das Camp aus. Ein stressfreier Aufenthalt ist Garantie, kein Trainingszwang. Die Trainer beraten auf dem Weg zum Erreichen des Saisonzieles.



- für leistungsorientierte Master / Altersklassen-Sportler von 30 – 60 Jahren
- **Training in kleinen Gruppen**, keine Massenabfertigung
- Schulung der Grundlagenausdauer in allen 3 Disziplinen
- Trainingsschwerpunkt Radfahren
- Funktionsgymnastik und Stretching
- Schwimmtraining auf reservierter 50-m-Bahn
- Lauftraining im Gelände und auf der Bahn
- Theorie/Seminar: Grundlagen Ausdauertraining
- **spezielle Vorbereitung auf den Ironman Lanzarote**





Vorgesehenes Programm des 14. Master Triathlon Camp im Club La Santa Lanzarote vom 06.03. – 16.03.2010 mit Dieter Holz und Team.

Datum	Uhrzeit	Aktivitäten	Treffpunkt
Sa, 06.03.10	15:00	Anreise Schwimmtraining für schon anwesende Teilnehmer	Olympia-Pool
	20:15	Info-Treffpunkt	Seminarraum
So, 07.03.10	07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
	10:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 3 Stunden	Stadion
	15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
	17:30	GA1-Lauf	400-Bahn
Mo, 08.03.10	07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
	09:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 Stunden	Stadion
	15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
	17:30	GA1- Lauf	Stadion
Di, 09.03.10	07:45	Halbmarathon	Stadion
	12:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 Stunden	Stadion
	17:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
Mi, 10.03.10	07:00	Kompensationstag Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
	10:00	Rad-Lauf-Training, ca. 1,5 Stunden	Stadion
	15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
Do, 11.03.10	07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
	09:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 - 5 Stunden	Stadion
	17:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
	18:00	Berglauf	Stadion
Fr, 12.03.10	07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
	10:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 - 5 Stunden	Stadion
	17:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
	17:00	Rumpfkrafttraining	Fitness
Sa, 13.03.10	09:30	Ruhestag Lauf-ABC + Stretching	Stadion
	11:00	Theorie	Seminarraum
	15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
So, 14.03.10	07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
	09:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 5 Stunden	Stadion
	15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
	18:00	Berglauf	Stadion
Mo, 15.03.10	07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
	09:30	Radtraining in Leistungsgruppen, 3 Stunden	Stadion
	15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
	17:30	GA1-Lauf	400-Bahn
Di, 16.03.10		Heimreise	

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !!!!



Nähere Infos : bei Dieter Holz; Telefon (Mo-Fr ab 20 Uhr): 06241-88613 , Email: info@dholz-sports.de

Teilnahmekosten: 120,00 EUR pro Person

Eigenes Rad und Ausrüstung (Helm, Ersatzteile, etc.) sind mitzubringen.
Bitte überweisen Sie die Teilnahmekosten (zeitgleich mit der Abgabe Ihrer Anmeldung) auf folgendes Konto

**Sportservice Holz,
Konto-Nr.: 791 477,
BLZ: 553 500 10,
IBAN: DE42 5535 0010 0000 7914 77
Sparkasse Worms-Alzey-Ried,
Stichwort: TRICAMP LANZAROTE**

----- bitte hier abtrennen-----

**Anmeldung für 14. Master-Triathlon-Trainingcamp im Club La Santa auf Lanzarote,
06. März – 16. März 2010**

Zutreffendes bitte ankreuzen bzw. in Blockschrift ausfüllen!

weiblich männlich Geburtsdatum: _____ Ihr Saisonziel: _____
Tag / Monat / Jahr

Nachname / Vorname: _____

Anschrift: _____

PLZ / Ort: _____ Tel. tagsüber: _____

e-Mail: _____

Habe die Reise bei _____ gebucht, und wohne ab _____ bis _____ 2010 im Club La Santa.

Bitte beachten: Die Teilnahme ist ausschließlich Gästen gestattet, die im Club La Santa wohnen.

Ich erkläre hiermit, dass ich mich an die Bestimmungen des Master-Triathlon-Trainingcamps halten werde. Ich akzeptiere, dass die Organisatoren für Verlust, Beschädigung, Ansprüche und Kosten die durch mich und/oder meine Teilnahme entstehen, nicht haftbar sind. Ich sichere zu, in tauglicher körperlicher Verfassung zu sein, und nehme auf eigenes Risiko und in eigener Verantwortung an der Veranstaltung teil.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte ausgefülltes und unterschriebenes **Anmeldeformular** per Post **an** folgende Anschrift bzw. faxen an:
Sportservice Holz, Karolingerstr.22 , 67547 Worms , Telefax 06241 – 88 644