



Ein Trainingscamp mit besonderem Flair, Camp-Leiter Dieter Holz kennt die schönsten Winkel der Insel und ihre verkehrssamen 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**



### Programmbeispiel des 16. Master Triathlon Camp

<b>Samstag</b>	<b>Anreise</b>	
15:00	Schwimmtraining für schon anwesende Teilnehmer	Olympia-Pool
20:15	Info-Treffpunkt	Seminarraum
<b>Sonntag</b>		
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

<b>Montag</b>		
07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
09:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 Stunden	Stadion
15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
17:30	GA1- Lauf	Stadion
<b>Dienstag</b>	<b>Halbmarathon</b>	Stadion
07:45		Stadion
12:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 Stunden	Olympia-Pool
17:00	Schwimmtraining	
<b>Mittwoch</b>	<b>Kompensationstag</b>	
07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
10:00	Rad-Lauf-Training, ca. 1,5 Stunden	Stadion
15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
<b>Donnerstag</b>		
07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
09:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 - 5 Stunden	Stadion
17:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
18:00	Berglauf	Stadion
<b>Freitag</b>		
07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
10:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 4 - 5 Stunden	Stadion
17:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
17:00	Rumpfkrafttraining	Fitness
<b>Samstag</b>	<b>Ruhetag</b>	
09:30	Lauf-ABC + Stretching	Stadion
11:00	Theorie	Seminarraum
15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
<b>Sonntag</b>		
07:00	Aufwärm lauf + Stretching	Stadion
09:00	Radtraining in Leistungsgruppen, 5 Stunden	Stadion
15:00	Schwimmtraining	Olympia-Pool
18:00	Berglauf	Stadion
<b>Montag</b>		
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

**Dienstag** **Heimreise**

**Programmänderungen vorbehalten !!!!**

**Nähere Infos :** [www.jholz-sportpromotion.de](http://www.jholz-sportpromotion.de) oder bei Dieter Holz:  
Telefon: 06241-88613 , Email: [info@dholz-sports.de](mailto:info@dholz-sports.de)