



UTE MÜCKEL  
TRIATHLON TEAM

# Ausschreibung Formaufbaucamp 01. April – 15. April 2018

## Das Wichtigste in Kürze

- Triathlon-Trainings-Camp zum gezielten Aufbau der Grundlage und Kraftausdauer
- Zwei Wochen vom 1. bis 15. April 2018 (Einzelwochen sind buchbar)
- Im Hotel Viva Blue\*\*\*\* in Playa de Muro auf Mallorca
- Geeignet für Triathleten aller Leistungsklassen (Vorkenntnisse in allen Triathlon-Disziplinen sind jedoch sinnvoll und erwünscht)
- Max. 25 Teilnehmer, um fokussierte Arbeit in leistungsgerechten Kleingruppen zu gewährleisten
- Sportliche und Gesamtleitung: Ute Mückel



## Die Camp-Inhalte

- Schwimmen:
  - Geleitetes Schwimmtraining mit individueller Techniko Optimierung und Trainingsinhalten zum Aufbau der Grundlagenausdauer und Kraft inklusive einer Videoanalyse des Schwimmstils jedes Teilnehmers pro Woche
- Radfahren:
  - Geführte Radausfahrten in verschiedenen Leistungsgruppen (für Individualisten geben wir auch gerne Routentipps)
  - Lange Grundlagenausdauerseinheiten vorwiegend in hügeligem / bergigen Terrain auf den schönsten Strecken der Insel
  - Speziell ausgewählte Kraftausdauerseinheiten pro Woche zur Steigerung des Leistungspotenzials (mit Begleitfahrzeug)
- Laufen:
  - Geleitete ruhige Grundlageneinheiten
  - Kraftausdauer-Tempoläufe
  - Gezieltes Techniktraining und Lauf-ABC
- Sonstiges:
  - Abwechslungsreiches Athletiktraining
  - Vorträge (z.B. Schwimmtechnik, Kurven- und Bergabfahrtechnik auf dem Rennrad, Tipps zur Optimierung des Laufstils)
  - Gemütliches Beisammensein am Abend



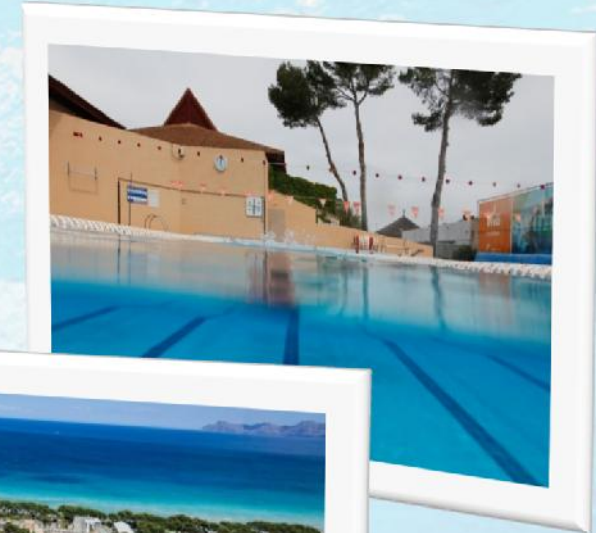
## Ein Beispiel-Trainingstag

07:00-08:00 Uhr	Geleitetes Schwimmtraining (inkl. Trockenübungen)
08:00-09:30 Uhr	<i>Frühstück</i>
10:00 Uhr	Geleitetes Radtraining in leistungsgerechten Kleingruppen, 2 bis 3 Stunden (je nach Leistungsstand der Gruppe), leicht welliges Profil, unterer bis mittlerer GA1-Bereich, Inhalt: Trittfrequenzschulung und Schulung des gezielten Krafteinsatzes auf die Pedale
16:00-17:00 Uhr	Ruhiger Grundlagenlauf mit 6 – 8x 45 Sekunden Berglauf
17:30-18:00 Uhr	Athletiktraining
18:30-20:30 Uhr	<i>Abendessen</i>
20:30 Uhr	Vortrag: „Kurvenfahren“



## Die Location

- Hotel Viva Blue\*\*\*\* in Playa de Muro auf Mallorca
- Eines der besten und beliebtesten Triathlon-Trainings-Hotels Europas
- Komfortable Zwei-Zimmer-Apartments mit Balkon und Kochnische
- Exzellente Küche mit breiter Auswahl an frischen und gesunden Speisen sowie vegetarisch-veganen Alternativen
- 25-m-Sportpool mit eigens für uns reservierten Bahnen; bei Schlechtwetter Möglichkeit zur Nutzung eines Indoor-25-Meter-Pools in unmittelbarer Nähe
- Geräumiger und gesicherter Radkeller mit Radservice- und Mietstation (Rennräder von Cannondale ab ca. EUR 105 pro Woche; bei Bedarf bitte direkt buchen unter [www.bikesviva.com](http://www.bikesviva.com))
- Wellness-Bereiche, Fitnessstudio und sonstige Sportangebote im Preis enthalten
- Weitere Infos und Impressionen unter <http://www.hotelsviva.com/de/viva-blue>



## Die Leistungen im Überblick

- Teilnahme an den oben beschriebenen Camp-Inhalten unter Leitung von Ute Mückel
- Unterbringung im Hotel Viva Blue\*\*\*\* inkl. Halbpension und Nutzung aller Trainingseinrichtungen
- Transfer von und zum Flughafen an den An- und Abreisetagen (01.04., 08.04., 15.04.2018), Radtransport nicht inklusive
- Preise (inkl. Trainingsgebühr, Give-away und USB-Stick):
  - 1 Woche DZ inkl. HP: EUR 920 ... Zusatz-Tag Hotel\*: 69€
  - 1 Woche EZ inkl. HP: EUR 1090 ... Zusatz-Tag Hotel\*: 99€(\*jeweils nur 1 Tag vor oder nach der offiziellen Campdauer möglich)

## Anmeldung und Kontakt

Anmeldung bitte online unter <http://www.utmueckel.de/anmeldung-formaufbaucamp-2018/>



Ute Mückel  
Dorfstrasse 16  
83131 Nußdorf am Inn  
+49 172 2731256  
E-Mail: [ute@utmueckel.de](mailto:ute@utmueckel.de)  
<http://www.utmueckel.com/>

Wir haben einen durchdachten Trainingsplan mit aufeinander aufbauenden Einheiten und abgestimmten Ruhetagen erstellt. Daher empfehlen wir die Teilnahme in der ausgeschriebenen Zeit bzw. bei Teilnahme von nur einer Woche eine An- und Abreise am Sonntag. Nur so ist gewährleistet, dass jeder Teilnehmer optimal von allen Trainingsinhalten sowie dem vorgesehenen Trainingsrhythmus profitiert.

### **Buchungsbedingungen**

*Ute Mückel unterliegt als Veranstalter bei dieser Reise vereinfachten AGB. Besonders geregelt ist hier der „Rücktritt durch den Reisenden vor Reisebeginn – Rücktrittsgebühren“ (Standard-Gebühren bei Reiserücktritt):*

*bis zum 31. Tag vor Reiseantritt 25%*

*ab dem 30. Tag vor Reiseantritt 40%*

*ab dem 24. Tag vor Reiseantritt 50%*

*ab dem 17. Tag vor Reiseantritt 60%*

*ab dem 10. Tag vor Reiseantritt 80%*

*ab dem 03. Tag vor Reiseantritt 90% bis zum Tag des Reiseantritts oder bei Nichtantritt der Reise*

*Bei Bedarf sollten sich die Teilnehmer über eine Reiserücktritts- oder Auslandsreisekrankenversicherung informieren.*