



UTE MÜCKEL
TRIATHLON TEAM

Ausschreibung Schwimmcamp 13. – 21. Januar 2018

Das Wichtigste in Kürze

- Camp mit Schwerpunkt auf Triathlon-spezifischem (Kraul-)Schwimmen
- Eine Woche vom 13. – 21. Januar 2018 (Anreise am 12.01.2018 möglich)
- Im Club La Santa auf Lanzarote
- Geeignet für Triathleten aller Leistungsklassen (Vorkenntnisse im Kraulen sind jedoch sinnvoll und erwünscht, sprich Teilnehmer sollten mind. 50m am Stück kraulen können)
- Max. 20 Teilnehmer, um fokussierte Arbeit in leistungsgerechten Kleingruppen zu gewährleisten
- Sportliche und Gesamtleitung: Ute Mückel



Die Camp-Inhalte

- Videobasierte Ausgangs-, Zwischen- und Abschlussanalysen des Schwimmstils jedes Teilnehmers
- Täglich zwei geleitete Schwimmeinheiten in leistungsbasierten Kleingruppen mit individueller Techniko Optimierung und Trainingsinhalten zum Aufbau von Ausdauer und Kraft

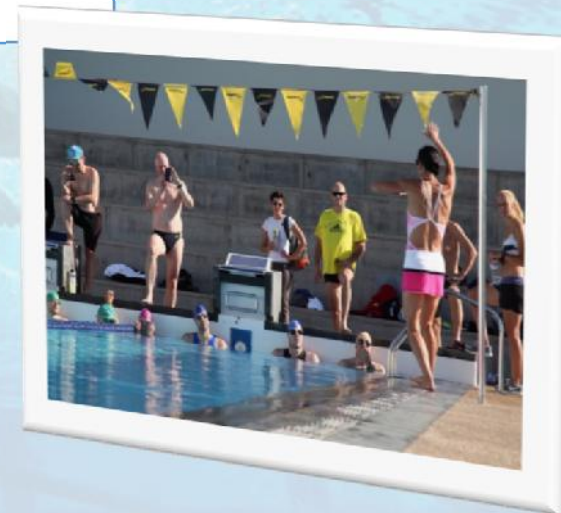


- Trocken-, Athletik- und Zugseiltraining
- Schwimmspezifisches Krafttraining
- Optionales Radtraining in geführten Kleingruppen zwischen den Schwimmeinheiten
- Lauschule/-analyse am Ruhetag sowie optional individuelle Morgenläufe
- Vorträge zu Schwimmtechnik sowie Trainingsplanung und -steuerung im Schwimmen
- Gemütliches Beisammensein am Abend

Grober Trainingsplan

| Tag | Uhrzeit | Trainingsinhalte |
|-----|---------|--|
| Sa | | <i>Anreisetag</i> |
| | 16:00 | Freies Schwimmen |
| So | 08:00 | Videoaufnahmen* |
| | 11:00 | Radtraining |
| | 16:00 | Schwimmtraining |
| | 17:30 | Trockentraining |
| | 20:00 | Videoanalyse |
| Mo | 09:00 | Videoaufnahmen** |
| | 12:00 | Radtraining |
| | 15:00 | Krafttraining |
| | 16:00 | Schwimmtraining |
| | 17:30 | Athletik |
| Di | 08:00 | Schwimmtraining |
| | 11:30 | Radtraining |
| | 16:00 | Schwimmtraining |
| | 17:30 | Zugseil |
| | 20:00 | Videoanalyse |
| Mi | | <i>Entlastungstag</i> |
| | 10:00 | Schwimmen in Kleingruppen mit Videoanalyse |
| | 16:00 | Laufschule |

| Tag | Uhrzeit | Trainingsinhalte |
|-----|---------|---------------------------------------|
| Do | 09:00 | Schwimmtraining |
| | 12:00 | Radtraining |
| | 15:00 | Krafttraining |
| | 16:00 | Schwimmtraining |
| | 17:30 | Athletik |
| Fr | 08:00 | Freies Schwimmen |
| | 11:30 | Radtraining |
| | 16:00 | Schwimmtraining |
| | 18:00 | Abschlussanalyse |
| Sa | 09:00 | Schwimmtraining |
| | 12:00 | Radtraining |
| | 16:00 | Schwimmtraining |
| So | 08:00 | <i>Abreisetag</i> Freies Schwimmen |

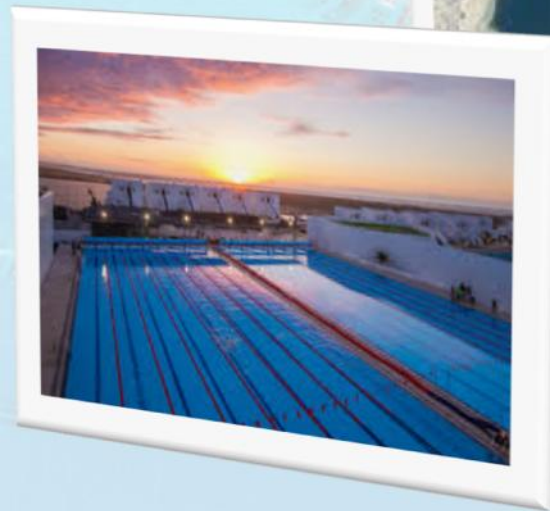


* Für Freitag- und Samstagreisende

** Für Sonntagreisende

Die Location

- Das weltweit größte Ferienparadies für Aktivurlauber mit Sonne garantiert und exzellenten Sportmöglichkeiten
- Komfortable Apartments in 4 verschiedenen Kategorien (inkl. neuer Suiten)
- Drei 50m-Sportpools mit eigens für uns reservierten Bahnen
- Tartan-Laufbahn sowie abwechslungsreichen Rad – und Laufstrecken
- Radservice sowie Leihräder
- Wellness-Bereiche, Fitnessstudio und unzählige Sportangebote im Preis enthalten
- Weitere Infos und Impressionen unter <http://www.clublasanta.com/de/sport-bewegung>



Die Leistungen im Überblick

- Teilnahme an den oben beschriebenen Camp-Inhalten unter Leitung von Ute Mückel (inkl. Handtuch, Badekappe und USB-Stick als Give-aways, **exkl. Unterbringung im Club La Santa – diese ist separat direkt bei Club La Santa Reisen in Hamburg zu buchen, Telefon: 040-5510034, Email: lasanta@t-online.de oder auf Homepage: www.clublasanta.de**)
- Trainingsgebühr:
 - **Pro Woche: EUR 250,00**
(eine Trainingswoche beinhaltet 6 Trainingstage – Sonntag bis Freitag bei Anreise Freitag oder Samstag, Montag bis Samstag bei Anreise Sonntag)
 - **Einzel- bzw. Zusatztag: EUR 45,00**

Anmeldung und Kontakt

Anmeldung bitte online unter www.utmueckel.de/anmeldung-schwimmcamp-lanzarote-2018



Ute Mückel
Schmeienstrasse 28
72510 Frohnstetten
+49 7573 9587580
E-Mail: 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. Nur so ist gewährleistet, dass jeder Teilnehmer optimal von allen Trainingsinhalten sowie dem vorgesehenen Trainingsrhythmus profitiert.