

Ausschreibung Triathlon-Technik-Trainingswochenenden in Bad Endorf

Termine Herbst / Winter 2023:

10. - 12.11.2023 - ausgebucht

Termine Winter / Frühjahr 2024:

16. - 18.02.2024

15. - 17.03.2024

Hinweis: alle Termine werden stets auf dem Anmeldeformular aktualisiert

Inhalte:

Technik PUR: Schwimmen / Rad / Lauf / Koordination und Mobilisation

drei Schwimmeinheiten mit zwei Videoanalysen + 1x Athletiktraining: Trockenübungen und Zugseil + Koordinationsübungen

zwei Radeinheiten (Rad und Rolle bitte mitbringen) - als Trainingssession mit Videoanalyse des gesamten "Agierens" am Rad (Sitzposition / Tritt / Körperhaltung / Muskulaturbeanspruchung)

zwei Lafeinheiten: 1x Videoanalyse auf dem Laufband und eine Einheit: Trainingsformen am Hügel (wetterbedingt kann dieses Training auch aufs Laufband verlegt werden)

Durch eine ausführliche, individuelle Videoanalyse in allen drei Disziplinen lassen sich die Potentiale schnell erkennen und individuelle Lösungen für jede(n) TeilnehmerIn erarbeiten.
optional zubuchbar: Sprunganalyse (ARZ) / Leistungsdiagnostik (ARZ / Promoveo)

Ablaufplan:



Freitag

individuelle Anreise

-  15.00 - 16.45 Uhr Radtraining: Kultursaal oder Kursraum Promoveo
-  ab 17.00 Uhr Laufanalyse - Promoveo
-  17.45 - 18.00 Uhr Stretching
-  ab 18.30 Uhr Abendessen (Tisch ist im Hotelrestaurant reserviert)

The background of the schedule is a faded image of a cyclist and a woman standing next to a bicycle.

Samstag

ab 07.20 Uhr Kaffee oder Tee im Hotel



08.00 - 09.00 Uhr Trainingsbecken: Bestandsaufnahme - Video



09.30 - 10.30 Uhr Frühstück - im Anschluss Videoanalyse



11.00 - 13.30 Uhr Trainingsbecken: Umsetzung der Analysepunkte / Trockentraining



14.00 - 15.00 Uhr Lunch im Hotel



15.30 - 16.45 Uhr Radtraining: Kultursaal oder Kursraum Promoveo



17.15 - 18.00 Uhr Kursraum Promoveo: Trockenübung / Zugseil



ab 18.30 Uhr Abendessen (Tisch ist im Hotelrestaurant reserviert)

Sonntag

ab 07.20 Uhr Kaffee oder Tee im Hotel



08.00 - 09.00 Uhr Lauftraining: Hügelmotorik (bei sehr schlechtem Wetter indoor)



09.30 - 10.30 Uhr Frühstück



11.00 - 13.00 Uhr Trainingsbecken: Technik, Technik, Technik + Abschlussvideo



13.15 - 14.00 Uhr Abschlussanalyse und Abschlussbesprechung

ab 14.00 Uhr Möglichkeit zur Leistungsdiagnostik oder Sprunganalyse

oder individuelle Abreise

Buchungsablauf:

1. Termin auswählen
2. Zimmerkategorie (Optionen siehe unten) auswählen und im Anmeldeformular eintragen
3. Anmeldeformular ausgefüllt an ute@utemueckel.de senden
4. Trainingsgebühr von 329,00 Euro überweisen*
5. nach Eingang der Trainingsgebühr erfolgt die Anmeldebestätigung

*Kontodaten für die Trainingsgebühr

Ute Mückel
Sparkasse Hagen
Verwendungszweck – Trainingswochenende Bad Endorf 2023
IBAN: DE79 4505 0001 0217 0946 35
BIC: WELADE3HXXX

Preis- und Leistungskatalog - Ströbinger Hof:

Variante 1

Übernachtung inkl. Frühstück und 4-Gang Abendmenü

EZ 160,00 € pro Person/Nacht

DZ 290,00 € (145,00 € pro Person und Nacht)

Variante 2 (all inclusive)

Übernachtung / Frühstücksbuffet

leichtes Mittagessen und 4 Gang Menü am Abend

Parken im Parkhaus kostenfrei

Alle Getränke im Hotel sind inkludiert *

(*bis 22:00 Uhr / Spirituosen sind ausgeschlossen/ ausgewiesene Getränke erfordern evtl. eine Zuzahlung)

EZ 207,00 € pro Person/Nacht

DZ 346,00 € (173,00 € pro Person und Nacht)

Folgende Leistungen sind der angegebenen Rate inclusive:

- Übernachtung im Komfortzimmer
- Teilnahme am reichhaltigen Frühstücksbuffet
- Begrüßungssekt
- Eintritt in die Thermen- und Saunalandschaft der Chiemgau Thermen
- Wellnessstasche – inkl. Bademantel, Saunahandtuch (zur Nutzung während des Aufenthaltes)
- Kleiner Mittagssnack (Suppe, Salate)
- 4-Gang-Abendmenü im Rahmen der GenussPensionPlus
- WLAN
- Direkter unterirdischer Verbindungsgang vom Hotel in die Chiemgau Thermen