



Foto: Joachim Willén

Träningsläger med fokus simning

11-13 december i Jönköping

Preliminärt schema och praktisk info på nästa sida >>

Träningsläger dec 2015

När: 11–13 december 2015

Var: Jönköping

Syfte och innehåll: Ett läger med fokus på simning.

För: dig som är född 97-00 och satsar på triathlon. Max 25 deltagare.

Boende: Scandic hotell Elmia i trebädds- och fyrbäddsrum.

Mat: Vi äter frukost, lunch och middag på Scandic hotell.

Fredag 11/12

- Kvällsmat på buffé med bröd, smör, pålägg, grönsaker, filmjolk, müsli, frukt, kaffe/te

Lördag 12/12

- Hotellfrukost
- Sportlunch med huvudrätt, sallad, bröd och smör, måltidsdryck, kaffe/te
- Sportmiddag med huvudrätt, sallad, bröd och smör, måltidsdryck, kaffe/te

Söndag 13/12

- Hotellfrukost
- Sportlunch med huvudrätt, sallad, bröd och smör, måltidsdryck, kaffe/te

Preliminärt schema för helgen:

Fredag 11/12

Samling/Incheckning	17.00
Simning	19.00-20.30
Kvällsmat	21.00-22.00

Lördag 12/12

Lätt frukost	06.00-07.00
Simning	07.00-09.00
Frukost	09.00-10.00
Lunch	13.00-14.00
Simning	15.00-17.00
Middag	19.00-20.00

Söndag 13/12

Frukost	Från 07.00
Löpning	09.00-10.30
Lunch	11.00-12.00
Simning	13.00-15.00 (Avslut i simhallen 15.00)

Utrustning: Utrustning för simning i bassäng, landträning i simhallen och löpning utomhus.

Kostnad: 400 kr. I priset ingår tränare, boende och måltider. Resa till/från Jönköping står du för själv.

Frågor? Kontakta Angela Fox på angela.fox@svensktriathlon.org

Anmäl dig... via länken nedan senast den 8 november. Antalet platser är begränsat. Om lägret blir fullbokat förbehåller sig elitkommittén rätten att göra ett urval.

Till anmälan >>