

ANMELDUNGEN

Per E-Mail an info@giesom.com mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum

PREIS

399,00 Euro bei Anmeldung bis zum 31.03.2021

449,00 Euro ab dem 01.04.2021

incl.

Übernachtung im DZ

Frühstück, Mittag- und Abendessen

Erfrischungsgetränke

geführte Praxiseinheiten

ANSPRECHPARTNER

Günter Gies und Joachim Sommershof

gieSom.com GbR

Röckumstr. 132

53121 Bonn

Tel.: 0228-7076901

E-Mail: info@giesom.com

Internet: www.giesom.com

PROGRAMMÄNDERUNGEN

Die Veranstalter behalten es sich vor, Programmpunkte ggf. kurzfristig zu ändern bzw. zu streichen.

SCHWIMMEN

Das Schwimmen findet in der Schwimmsportschule Übach-Palenberg statt. Das Tragen einer Badekappe ist nicht zwingend vorgeschrieben.

RADFAHREN

Teilnahme nur mit Fahrradhelm. Das Radfahren in Gruppengröße erfordert besondere Aufmerksamkeit. Die Regeln der STVO müssen beachtet werden. Das Mitfahren erfolgt auf eigene Gefahr. Vor der ersten Ausfahrt wird das Fahrrad durch den Veranstalter in Augenschein genommen. Für die Verpflegung während der Ausfahrt ist jeder eigenständig verantwortlich.

LAUFEN

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung ;-)

ALLG. ATHLETISCHE AUSDAUER

STABITRAINING

DYNAMISCHES DEHNEN

Je nach Wetterlage findet das Training in der Sporthalle der Schwimmsportschule statt.

SAUNA

Große Handtücher sind in der Sauna der Schwimmsportschule in begrenzter Anzahl vorhanden. Das Mitbringen eines Bademantels wird empfohlen.

VERANSTALTUNGSORT

Schwimmsportschule Übach-Palenberg

Carlstraße 8

52531 Übach-Palenberg

02451-909245

www.swimpool.de



gieSom.com „Intensiv“

**Trainingscamp
Triathlon**

21. - 24. Mai 2021

Übach-Palenberg



FREITAG, 21.05.2021

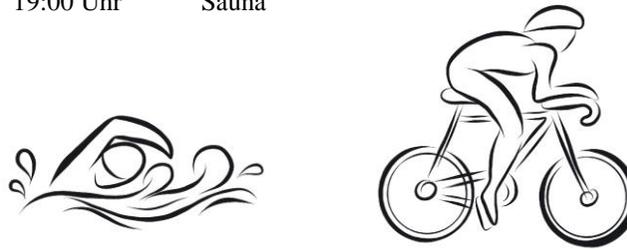
16:30 Uhr	Ankunft und Zimmerverteilung
17:00 Uhr	Laufeinheit 1 „Immer locker flach bergauf“
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Schwimmeinheit 1 „Technik, Technik, Technik“

SAMSTAG, 22.05.2021

07:00 Uhr	Allg. Athl. Ausdauer /Stabitraining „Weh tut es erst später“
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Fahrrad-Check
09:30 Uhr	Radausfahrt 1 Grundlagentraining
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Der Nachmittag mit Perfects, Newtonrunning und blueseventy Vortrag „Ganzheitlich laufen!“ Laufeinheit 2 Laufschuhtest mit Newton „Soweit die FüÙe tragen“ Schwimmeinheit 2 Neoprentest mit blueseventy „Wie ein Fisch im Wasser“
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Sauna

SONNTAG, 23.05.2021

07:00 Uhr	Laufeinheit 3 – Nüchternlauf „Ohne Mampf kein Kampf?“
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Radausfahrt 2 Grundlagentraining
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Schwimmeinheit 3 50 x 50 oder „So lang die FüÙe schlagen“
15:00 Uhr	Koppeltraining „Run / Bike / Run / Bike usw. usw.“
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Sauna



PERFACTS!

 **NEWTON**
running

MONTAG, 24.05.2021

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Räumen der Zimmer
09:30 Uhr	Laufeinheit 4 „Laufschule, Lauf-ABC, Shuttle Run“
10:30 Uhr	Schwimmeinheit 4 „Gruppentraining mal anders“
11:30 Uhr	Feedbackrunde
12:00 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	Radausfahrt 3 „Auf der Suche nach den Höhenmetern“
16:00 Uhr	Abreise




blueseventy