



Program Januari 2018 - Svenska Triathlonförbundets Triathlonläger/Breddläger

Dag	Tid	Nybörjare	Utveckling	Erfaren
07-jan	18:00	Simning 30 min (lätt genomsim).		
	19:00	Middag på hotellet*.		
	20:15-21:15	Välkomstmöte. Innehåll: presentation av ledare och deltagare. Genomgång av veckans program samt cykelvett i klunga. Betancuria konferensrum, Playitas Hotel		
08-jan	10.00	Cykel distans 1½-2h.	Cykel distans 2½-3h.	Cykel distans 3-4h.
	16.00	Löpning distans, kuperat 12-15 km.		
	17:00	Simning (lätt genomsim) för nyanlända.		
	18.00	Simning teknik (bassäng).		Simning distans.
	20:15-21:15	Välkomstmöte för deltagare som nyanlända. * Innehåll: presentation av ledare och deltagare. Genomgång av veckans program samt cykelvett i klunga. Betancuria konferensrum, Playitas Hotel		
09-jan	06.30	Simning teknik/fart (bassäng).		
	10.00	Cykel distans 2h.		Cykel fart, lagtempo 2h
	EM	Egen träning/vila. (Simbanor bokade 18:00-19:00)		
	20.15-21.45	Föreläsning, Konferensrum Betancuria, Playitas Hotel.		
10-jan	07.20	Morgonlöpning 30-50 min.		
	10.00	Öppet vattensimning i havet - Teori och praktik		Öppet vattensimning i havet
	13:00	Cykel fart, partempo 1½h		Cykel distans 3-4h
11-jan	06.30	Simning teknik/fart (bassäng).		
	10.00	Växlingsträning (samling Plaza Rambla) + cykelmek		
	16.00	Löpclinik (löptechnik, utrustning)		Löpning distans 1h
	20.15-21.45	Föreläsning, Konferensrum Betancuria, Playitas Hotel.		
12-jan	06.30	Simning teknik/fart (bassäng)		
	10.00	Cykel distans 3-4h	Cykel distans 4-5h	Cykel distans 5h
	07.20	Träningsövling: Supersprint (300m sim, 10 km cykel, 2,5 km löpning)		
13-jan	10.00	Styrketräning på gym - Träna som en triathlet		
	15.00	Simning distans		
	07.20	Morgonlöpning 30-50 min		
14-jan	09.00	Simning teknik (bassäng)		Simning distans
	11.00	Cykel distans 1½-2h	Cykel distans 2½-3h	Cykel distans 3-4h
	07.20	Morgonlöpning 30-50 min		

*Middag ingår endast vid bokning av halvpension.

Notera:

Samling sker alltid 5 minuter före passet börjar för en kort genomgång. På angiven tid körs det igång.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar och justeringar i programmet. Programmet är byggt så det skall passa alla ankomstdagar.