

# Triathlon Trainingslager

**HARZ**  
Schwerpunkt: Radtraining

5 Tage

Für Einsteiger & Fortgeschrittene



[www.janecke-triathlon.de](http://www.janecke-triathlon.de)

Carsten Janecke

Triathlon B- Trainer Leistungssport  
zertifizierter Ernährungscoach

In einem Hotel in Bad Lauterberg mit Frühstücksbuffet und einem kalt warmen Abendbuffet zur Stärkung vor und nach den Trainingseinheiten.

Es steht uns zur Regeneration auch eine Sauna und ein kleines Schwimmbaden sowie ein Gymnastikraum im Hotel zur Verfügung.

Massagen sind gegen Bezahlung ebenso möglich.

Ein Raum zur Radwartung/Reparatur ist auch vorhanden.

Der geplante Tagesablauf beginnt morgens mit einem kleinen Lauf vor dem Frühstück, dann werden die Räder klar gemacht und wir beginnen mit der Radausfahrt.

Die Streckenlänge richtet sich nach dem Leistungsvermögen, den Wünschen der Teilnehmer und sind ein wenig vom Wetter abhängig.

Je nach Streckenlänge und Zeitbedarf kann nachmittags noch eine kleine Lauf-Koppel- oder Athletikeinheit stattfinden.

Auch Informationen über Wirkungen des Ausdauertrainings, effektiver Trainingsaufbau, Tritttechnik, Energiebilanz des Körpers sowie Lauf-, Rad-, und Schwimmanalysen sind möglich.

## Verbindliche Anmeldung

Harztrainingslager

Einsteiger

vom 29.05.19 - 02.06.19

Name\*

\_\_\_\_\_

Vorname\*

\_\_\_\_\_

Adresse\*

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse\*

\_\_\_\_\_

Telefon\*

\_\_\_\_\_

Alter:

5Tage (4 Übernachtungen) Doppelzimmer 330 €

5Tage (4 Übernachtungen) Einzelzimmer 370 €

Mit der Buchung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Datum:

Unterschrift:

Carsten Janecke  
Kötherkamp 45, 31228 Peine  
Tel: 01631818813, Mail: [c.janecke@web.de](mailto:c.janecke@web.de)

# Harztrainingslager

## Inhalte

Dieses Trainingslager richtet sich **Einsteiger**, die ihre Radleistung sowie ihre Radtechnik verbessern wollen.

Es werden Ausfahrten durch relativ flaches Gelände von 2-3 Stunden Dauer im gemäßigten Tempo durchgeführt. Es findet eine kontinuierliche Steigerung der Strecken und des Streckenprofils statt.

Der Scherpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdauerleistung und das erarbeiten einer Kurventechnik mit richtigem Ansteuern und Durchfahren von Kurven in Abfahrten.

Sicherheit auf dem Rad, richtiges Bremsen

Hügel hinauf fahren mit der richtigen Tritttechnik und Trittfrequenz

Koppeltraining, Rad – Lauf, und den Grundlagenausdauerbereich weiter auszubauen.

Kurzer Einstieg in das anaerobe Training verbunden mit einem Koppeltraining.

Allgemeine Athletik ist eine wichtige Grundlage um das gesamte Muskelsystem zu stärken um beim Schwimmen, Radfahren und Laufen der Belastung entgegen wirken.

Dehnübungen zur Regeneration nach dem Training.

Sauna nach dem Training

# geplanter Ablauf

- Mittwoch:** 15:00 Uhr Anreise  
16:00 Uhr Abfahrt 1. Ausfahrt  
18:30 Uhr Abendessen, Buffet  
20:30 Uhr Abendprogramm  
nach Wünschen der Teilnehmer  
z.B. Theorie, Stabi-Training
- Donnerstag:** 07:30 Uhr Frühstückslauf  
08:15 Uhr Frühstück, Buffet  
10:00 Uhr Ausfahrten  
18:00 Uhr Abendessen, Buffet  
20:30 Uhr Abendprogramm  
nach Wünschen der Teilnehmer  
z.B. Theorie, Stabi-Training
- Freitag:** 07:30 Uhr Frühstückslauf  
08:15 Uhr Frühstück, Buffet  
10:00 Uhr Ausfahrten  
18:00 Uhr Abendessen, Buffet  
20:30 Uhr Abendprogramm  
nach Wünschen der Teilnehmer  
z.B. Theorie, Stabi-Training
- Samstag:** 07:30 Uhr Frühstückslauf  
08:15 Uhr Frühstück, Buffet  
10:00 Uhr Koppeltraining  
12:00 Uhr Zt z. eig. Verfügung  
18:00 Uhr Abendessen, Buffet  
20:00 Uhr Abendprogramm  
nach Wünschen der Teilnehmer
- Sonntag:** 07:30 Uhr Frühstückslauf  
08:15 Uhr Frühstück, Buffet  
10:00 Uhr Auschecken  
10:30 Uhr Ausfahrt  
16:00 Uhr Abreise

# Verbindliche Anmeldung

Harztrainingslager

Einsteiger

vom 29.05.19 – 02.06.19



Name\*

\_\_\_\_\_

Vorname\*

\_\_\_\_\_

Adresse\*

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse\*

\_\_\_\_\_

Telefon\*

\_\_\_\_\_

Alter:

5Tage (4 Übernachtungen) Doppelzimmer 330 €

5Tage (4 Übernachtungen) Einzelzimmer 370 €

Mit der Buchung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Datum:

Unterschrift:

Carsten Janecke  
Kötherkamp 45, 31228 Peine  
Tel: 01631818813, Mail: [c.janecke@web.de](mailto:c.janecke@web.de)