



Program Triathlon 17-24/9 2019

Preliminärt program

17 sept (tisdag) - tiderna beror på tiden vi landar...

ca16:15 – Rundvandring

ca17:00 – Funktionell Prepertränning, kroppshållning, kontroll och rörelselära (Tc6)

ca17:45 – Löpning - ca30min individuella distanser

19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag

ca 21:00 - Presentation och genomgång för veckan Hotelbar ca 1h

18 sept (onsdag)

07:00 – Trailrunning/Mountain walk ca75min

08:15 - Frukost

09:00 - Föredrag, träna funktionellt och atletiskt (Gyula)

12:00 – Atletens funktionella cirkelpass (Uttegyim)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

16:00 – 16:00 – Styrketräning på gym, steg 1 (Fitnesscenter)

17:00 - Crossfit - Crossfitskola samt wod (TC6)

18:00 – Workshop Återhämtning och Rörlighet för Atleter 45min (Fitnesscenter)

19:30 – Cavamingel, 20:00 - Middag, 21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:00 (sömn 7,00h)

19 sept (torsdag)

07:00 - Simning, reserverad bana

08:00 - Frukost

09:00 - Cykling 1 – 4-5,5mil landsväg (2-3h) (Cykelcenter)

12:00 – Crossfitness level 1 inkl. stabilitetsträning (Plazarambla)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

17:15 – Prova på - SwimRun for Fun 60min (open water) (Beachbar)

19:30 - Cavamingel, 20:00 - Middag, 21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:00 (sömn 7,00h)

20 sept (fredag)

07:00 - Openwater swim, 60min

08:00 - Frukost

09:00 – Föredrag - Baskost samt kost och tillskott för prestation (Gyula)

12:00 – Snabbhet för Atleter, 75min Sprint och hopp skola + löpintervaller (Utomhusgym)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

14-16,30 - tid för egen cykling, vid grupp med ledare

17:00 – Crossfitskola samt wod (TC6)

18:00 – Workshop Återhämtning, foamrulle ca 45min, (Fitnesscenter)

19:30 - Mingel, 20:00 - Middag, 21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:00 (sömn 7,00h)

21 sept (lördag)

07:00 - Simning, reserverad bana

08:00 - Frukost

09:00 - Cykling (ca2- 3timmar) 4 till 9mil landsväg

12:00 – Crossfitness, stabilitets träning 2 (Plazarambla)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 - Siesta

16:00 – Styrketräning med hantlar (Fitnesscenter)

17:00 – Löpning, individuella distanser 4-12km (Cykelcenter)



ATLETVECKAN.SE

18:00 – Workshop Återhämtning, special stretch ca 45min, (Fitnesscenter)

22 sept (söndag)

07:00 - Distanslöpning 45-90min med eller Morgoncardio (Fitness & Fun program)

08:00/30 - Frukost

09:00 – Föredrag 3 (60min) - Gränsöverskridande träning och träningsupplägg för Atletråning

11:00 – Funktionell styrka - Xcord vs Pilatesboll (TC6)

12:00 – Koordination för Atleter, gymnastikens grunder (Plazarambla)

13:00 - Lunch

14:00 - 16:00 – Siesta

14:00 - 18:00 – Distanscykling med ledare 7,5-12mil

18:00 – Återhämtning ca 30min, (Fitnesscenter gruppen)

19:30 - Black&Whitemingel, 20:00 - Middag,

21:30 - Barhäng, max 1h, 23:00 - 06:30 (sömn 7,30h)

06:30 - Simtest 1000/1500/1900m, reserverad bana

07:30 - Frukost

08:00 - Cykling, 5,5mil eller 7,5mil ev 9mil landsväg (maxtid 3h)

11:00/30 – Löpning, direkt efter cykel 4/6/8 eller 12km (maxtid 2timmar)

13:00-30 - Lunch (senast lunch 13,30)

14:30 – 18.00 - "Grottmansvandring" ca 3-31/2timmar

18.00 – Grupp SPA, ca 40min

20.00 – Förfest...

20,30 – Middag i byn

23:00 – Efterfest...

24 sept (tisdag)

hemresedag och valfri träning på morgon

Hämta cyklarna dagen innan

23 sept (måndag) The challengeday