



COACH VITAZKA



Travel Point

TRAVEL SUPPORT PARTNERS



Träningsvecka med Coach Vitazka Club La Santa 27/3 - 3/4 2020

Triathlon • SwimRun • Svensk Klassiker • Masterssimning

Coach Vitazka och Kent Hamberg på Travelpoint välkomnar alla som vill komma iväg och finslipa simtekniken och passa på att träna lite extra inför sommarens lopp och utmaningar, till en härlig träningsvecka på Lanzarotes Club La Santa.

Är du en erfaren triathlet eller nybörjare? Swimrunner eller OW-simmare? Vi erbjuder träning med individuella upplägg, med simningen som gemensam samlingspunkt - och med fokus på individens teknikbehov. Förutom träning ingår även teknikanalys i form av filmning OCH kraftmätning i vattnet med SmartPaddle.

Club La Santa • Lanzarote • 27/3-3/4 2020

PRIS: 10 895kr

följande ingår i priset:

Flygresa T/R inkl transfer – Kastrup-Lanzarote Airport

Boende 7 nätter – delat boende i Club La Santas Sport 2 lägenheter (upp till 6 sovplatser).

Halvpension – Frukost och middag på Club La Santas buffé samtliga dagar

Träning

- simning med fokus på effektiv simteknik, både i bassäng och OW
- styrketräning med fokus på skadeförebyggande
- löpning och cykel enligt individuellt upplägg

Filmanalys & SmartPaddle mätning – Filmning OCH mätning av kraft i simningen → ger en bättre helhetsbild av simtekniken.

Individuellt teknikupplägg – Utvärdering av film och mätning dag 1 ger ett individuellt upplägg för teknikträningen under veckan. Samtliga simträningar inkluderar teknik, men även träning för uthållighet och snabbhet. Uppföljning med filmning och mätning dag 6.

Simteknikanalys – Full rapport med data och kurvor från SmartPaddle mätning och filmning som referens för fortsatt arbete på hemmaplan.

Anmälan: via e-post till coach.vitazka@gmail.com

Ange ert träningsfokus vid anmälan (triathlon, open water, swimrun, masters simning) för planering av träningsupplägg. Ange även eventuella matallergier

