

Triathlon in seiner schönsten Form

Perfekte Betreuung in bezauberndem Ambiente in Cambrils

- 24. April bis 8. Mai 2010 für alle Triathlon Leistungsklassen

mit **olivierbernhard - top performance coaching**

Vom Weltmeister lernen: Trainiere mit Ironman Champion und Duathlon Weltmeister Olivier Bernhard und seinem Team

- du willst aus dir das Beste machen, jedoch nicht auf Spass verzichten
- schneller werden und effektiver trainieren
- Tricks und Tipps im Triathlon erfahren
- eine tolle Zeit mit Gleichgesinnten erleben

Profitiere von dem grossen Erfahrungsschatz von Olivier Bernhard – als Profi-Triathlet und langjähriger Athletencoach. Wir gehen während den Triathlonwochen gezielt auf deine Bedürfnisse, Zielsetzungen und Wünsche ein und stehen ebenso mit Rat und Tat zu deiner Verfügung. Wir belassen es nicht beim alltäglichen Ausdauertraining – bei Techniks Schulungen und Videoanalysen greifen wir tief in unsere „Trick- und Erfahrungskiste“, um dein Leistungsvermögen zu steigern. Freue dich auf eine weltmeisterliche Betreuung, die kaum Wünsche offen lässt! **Wo sonst kümmern sich bis zu drei Coaches rund um die Uhr mit entsprechendem Spezialwissen um dich?**

Was dich erwartet:

Eine Rundumbetreuung von der du nachhaltig profitieren wirst. Techniks Schulung und Verbesserung deines Stils in jeder Einzelsportart für:

- einen effizienten und ökonomischen Schwimmstil
- eine Optimierung deiner Technik auf dem Rad sowie mehr Sicherheit und Fahrspass im Training und Wettkampf
- eine verlängerte Flugphase beim Laufen, die Energie spart und jeden Lauf in ein „Flowerlebnis“ verwandelt
- Theorie und Praxis kombiniert
- Land, Leute und Kultur trotz Training geniessen
- Anwesenheit von Olivier Bernhard, Mittwoch 28.4 bis Mittwoch 5.5.2010

Lass dich überraschen, wie du binnen einer resp. zwei Wochen dein Niveau verbesserst. Nebenbei verändert sich auch die Bewegungsausführung zu einem biomechanisch günstigeren Erscheinungsbild.

Zum Programminhalt:

Schwimmen:



Angepasst an die sonstigen Belastungen in der Trainingswoche werden hauptsächlich Technik und Wasserlage analysiert und mit vielen praktischen Übungen verbessert. Diverse Aufgabenstellungen und Trainingsinhalte abseits vom banalen „Bahnen ziehen“ zeigen dir die eigenen Möglichkeiten und Potentiale auf. Auch auf das richtige Schwimmen im offenen Meer und in der Gruppe werden wir eingehen. Es stehen uns je nach Wetter

Trainingsmöglichkeiten im Hallenbad, Outdoor Pool und im Mittelmeer zur Verfügung. Unser Schwimmcoach Fabian Kremser wird dir entsprechend individuelle Aufgaben im Wasser zuteilen.

Rad:



Jede Ausfahrt wird in Umfang, Schwierigkeit und Tempo von vornherein festgelegt. Mindestens ein Guide (ua. von Eitzinger Sports) fährt mit. Er kennt schöne Routen und hält sich an die vorgegebene Durchschnittsgeschwindigkeit. Es existieren verschiedene Leistungsgruppen. Daneben offerieren wir eigene Radtrainings nur für Triathleten und lernen in Theorie und Praxis die Tricks dieser wichtigen Disziplin aus erster Hand von Reto Brändli kennen. Vor Ort verfügt Eitzinger Sports über einen eigenen Mechaniker und Fahrräder können bei Bedarf gemietet werden.

Laufen:



Auf der Basis deines individuellen Laufstils (Armeinsatz, Fussarbeit, orthopädische Besonderheiten) und deiner körperlichen Voraussetzungen werden auf unterschiedlichen Untergründen die Bedingungen eruiert. Deine Lauftechnik wird bei verschiedenen Lauftempi verbessert. Armeinsatz, Schulterrotation, Beckenstabilisation, Kopfhaltung sowie die Gesamtkoordination sind einzelne Bausteine, die dir neuen Spass am Laufen bringen. Olivier

Bernhard wird dabei deinen Laufstil nachhaltig verbessern.



Deine Coaches vor Ort:

Gesamtleitung:
Olivier Bernhard



- 3 x Duathlon-Weltmeister
- 6 x Ironman Sieger
- 13 x Schweizer Meister

Rad:
Reto Brändli



- Ex Radrennfahrer
- Ironman Hawaii Finisher

Schwimmen:
Fabian Kremser



- Pro Triathlet
- Entwickler des Element 4 Schwimmprogramms

Wir freuen uns auf ein tolles Trainingscamp mit Dir!

Dein olivierbernhard - top performance coaching Team

olivierbernhard
top performance coaching