

# Trainingslager 2020

**Wo:** Kroatien, Medulin – Hotel Park Plaza Belvedere \*\*\*\*plus, [www.parkplaza.com](http://www.parkplaza.com)

**Wann:** 7 Tage: Samstag 04.04. – Freitag 10.04.2020 (kürzer oder länger möglich)

**Kosten:** 7 Tage: DZ €280.- - EZ €370.-

Kinder bis 12 Jahre -50%, Frühstück + Abendessen in Buffetform incl.

Anreise mit eigenem PKW über Fahrgemeinschaften

**Geplanter Ablauf:** 06:30 – 07:30 Uhr geführtes Schwimmtraining – ab 08 Uhr Frühstück – ca. 11 Uhr Radtraining – ca. 16 Uhr Ausgleichstraining – ab 18.30 Uhr Abendessen

**Schwimmtraining:** im Hotel gibt es eigenes 28m Meerwasser Indoor Schwimmbad, wo Bahnen von 06:00– 8:00 Uhr für uns reserviert sind

**Radtraining:** 2 Gruppen, vor Ort wird gemeinsam individuell über Dauer/Intensität/Strecke usw. entschieden, Richtwerte: 1. Gruppe - 120KM 28KM/H, 2. Gruppe - 80KM 26KM/H – vorwiegend langes Grundlagenausdauertraining

**Lauftraining:** individuell bzw. bei Schlechtwetter

**Ausgleichstraining:** Funktionsgymnastik ohne Geräte im Freien bzw. drinnen, Dauer ca. 40min, Matte/Handtuch und wenn vorhanden Blackroll/Bälle mitnehmen

**Radlagerung:** wir werden wieder 2-3 eigene Boxen mit Schlüssel bekommen

**Sonstiges:** Waschmaschine, Krafraum, Ergoraum und Wellness im Hotel, Reisepass nicht vergessen