



Bergergasse 26, 3313 Wallsee

0650/6559660

info@christianbruckner.at

www.christianbruckner.at

Trainingswoche Oktober 2020

Wo: Kroatien - Istrien, **Novigrad** – Hotel Aminess Maestral ****

Wann: 7 Tage: **Samstag 24.10. – Freitag 30.10.2020** (Verlängerung möglich) in den Herbstferien daher auch für Kinder und Partner/in ideal geeignet

Storno: falls Einreisebeschränkungen wegen COVID sind, kostenlose Storno

Kosten: 7 Tage: **DZ €300.- - EZ €350.-**

Kinder bis 3 Jahre frei, bis 12 Jahre -50%, Frühstück + Abendessen in Buffetform und Getränke incl.

Geplanter Ablauf: 7 Uhr geführtes Schwimmtraining – ab 08 Uhr Frühstück – ca. 10 Uhr Radtraining – ca. 16 Uhr Ausgleichstraining – ab 18.00 Uhr Abendessen

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

Sonstiges: Waschmaschine, Kraftraum, Ergoraum und Wellness im Hotel, Reisepass nicht vergessen, Anreise mit eigenem PKW über Fahrgemeinschaften, Fahrzeit ca. 6STD

Trainingsangebote:

Geführtes Schwimmtraining - im Hotel gibt es eigenes 25m Meerwasser Indoor Schwimmbad bzw. Freiwasser

Geführtes 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 – sehr abwechslungsreiches Gelände mit Hügeln im Landesinneren und Flachstücken am Meer

Lauftraining - individuell bzw. bei Schlechtwetter

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

Anmeldung: verbindliche Zusage bis spätestens 12. Juli unter 0650 6559660