



Bergergasse 26, 3313 Wallsee

0650/6559660

info@christianbruckner.at

www.christianbruckner.at

---

## Infos Trainingswoche 2022

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

**Wann:** 7 Tage: Samstag 09.04. – Freitag 15.04.2022

10 Tage: Donnerstag 07.04. – Samstag 16.04.2022

**Kosten:** 7 Tage: DZ €290 - EZ €380 - 3 BettZ €275

10 Tage: DZ €410 – EZ €545 – 3 BettZ €390

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

**Geplanter Ablauf:** 06.30 – 07.30 Uhr Schwimmtraining – ab 08 Uhr Frühstück – ca. 10 Uhr Radtraining – ca. 16 Uhr Ausgleichstraining – ab 18.30 Uhr Abendessen

**Schwimmtraining:** wir werden jeden Tag ein Schwimmtraining auf 2 reservierten Schwimmbahnen machen

**Radtraining:** wir werden 2-3 Gruppen machen und dann individuell über Dauer/Intensität/Strecke usw. entscheiden, Richtwerte: 1. Gruppe - 100KM 28KM/H, 2. Gruppe - 60KM 26KM/H

**Lauftraining:** individuell bzw. bei Schlechtwetter

**Ausgleichstraining:** Beweglichkeit / Körperkräftigung ohne Geräte im Freien bzw. drinnen, Dauer ca. 40min, Matte/Handtuch mitnehmen

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

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