



Bergergasse 26, 3313 Wallsee

0650/6559660

info@christianbruckner.at

www.christianbruckner.at

Familien Camp Medulin 2023

Wo: Medulin – Kroatien Hotel Park Plaza Belvedere www.parkplaza.com

Wann: 7 Tage: Samstag 01.04. – Freitag 07.04.2023

Kosten: 7 Tage: DZ €372 - EZ €492 - 3 BettZ €344
Kinder bis 14 im Zimmer der Eltern € 294, inkl. Frühstück + Abendessen

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