

Familien Camp Porec 2024

Wo: Porec – Kroatien Hotel Valamar Diamant ****

<https://www.valamar.com/de/hotels-porec/valamar-diamant-hotel-residence>

Wann: Sonntag 24.03. – Samstag 30.03.2024 (6 Nächte)

Kosten: 7 Tage: DZ € 430 - EZ € 550

Kind bis 2 Jahre gratis - Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern € 215
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 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

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

Anreise: möglichst über Fahrgemeinschaften

Weitere Infos / Anmeldung: Christian Bruckner 0650 6559660 info@christianbruckner.at

