



MTB-Trainingslager in der Provence Fahrtechnik und Kraftaufbau

Du willst für deine Marathon-Saison trainieren, aber hier in Deutschland ist es noch ungemütlich kalt und nass? Dann kommt unser Trainingslager in der Provence gerade richtig. Angenehme Temperaturen, feinste Trails und jede Menge Berge, an denen wir super trainieren können. Wir legen in unserem Trainingslager den Schwerpunkt auf die Fahrtechnik und den Kraftaufbau. Zwei entscheidende Fähigkeiten, die dort bestens trainiert werden können. Du trainierst in kleinen Gruppen unter der Leitung von Profitrainern und kannst dich so gezielt auf deine Rennsaison vorbereiten. Fahrtechniktraining macht dich schneller bergab und Kraftausdauertraining schneller bergauf. Die perfekte Kombination, um in der neuen Saison noch einige Plätze weiter nach vorne zu kommen!

Effektiv trainieren und danach in netter Runde entspannen – eine tolle Vorstellung! Lass sie Wirklichkeit werden!

Termin:

13. – 21.04.2019

Preis:

579,- Euro zzgl. Übernachtung/Verpflegung

Teilnehmer: ab 5 Teilnehmern

toMotion Leistungen:

- Leitung und Organisation Camp
- Ausgebildete Guides/Trainer
- Fahrtechniktraining
- individuelle Trainingsplanung
- tägliche gecoachte Trainingseinheiten
- Kraft-Stabi-Koordinationstraining
- Tour-Guiding
- Leihschoner und Leihpedale
- Ärztliche Betreuung
- Bilderservice vom Camp

Anmeldeschluss: 16.03.2019

Übernachtungsvorschlag:

- Bastide de la Peyrolière (mit Selbstversorgung)
Übernachtungskosten ab EUR 250,-/Person
(je nach Teilnehmerzahl)

Allgemeines und Ausrüstung:

- Funktionstüchtiges MTB (Hardtail oder Fully)
- angepasste Bikebekleidung
- Helm, Handschuhe, Schutzausrüstung
- Flache Pedale und feste Schuhe, zzgl. Klickies

Schienbeinschoner und flache Pedale können gestellt werden, soweit diese nicht vorhanden sind.

Teilnahme auf eigene Gefahr!

Anmeldung bitte an:

a.potratz@tomotion-gmbh.de oder unter 0160 94 84 61 29
toMotion GmbH | Bregenzer Str. 35 | 88131 Lindau
www.tomotion-gmbh.de