



Frühjahrstrainingslager in der Region Girona-Trainingsgebiet von Jan Frodeno

Liebe Athleten/innen,
wir reisen in der Zeit vom Freitag 29.3-Sonntag 7.4.2024 in die Nähe von Banyoles. Wir werden im Can Ribes in Camos wohnen. Dies ist ein alter Gutshof der uns exklusiv mit Halbpension zur Verfügung steht. Durch diese Exklusivität können die Essenszeiten exakt auf unseren Trainingsplan abgestimmt werden und es ist eine gute Versorgung gewährleistet. Schwimmen werden wir im Trainingszentrum in Banyoles, sowie im See vor Ort, der eine 1000m Bahn für das Freiwasserschwimmen vorsieht. Das Gebiet um Banyoles bietet abwechslungsreiche verkehrsarme Radrouten mit unterschiedlichsten Topografien. Laufen ist flach am See sowie wellig möglich und für gemeinsame Dehnungen und Stabieinheiten steht uns die Terrasse oder der Garten unserer Unterkunft zur Verfügung.

Leistungen:

- 9 Tage Unterkunft Halbpension im gebuchten Zimmer
- Trainingspaket
 - bestehend aus geführten Rad- und Laufeinheiten
 - Rumpfstabilisation und Dehnung
 - Lauf- oder Schwimmanalyse nach eurer Wahl
 - Schwimmtraining im Schwimmsportzentrum Banyoles mind. 3mal
 - Freiwassertraining im See
 - gemeinsame Kopppeleinheiten





Kosten:

- 2 Bettzimmer 699€ für Vereinsmitglieder/799,-€ für externe
- 3 oder 4 Bettzimmer sowie Ferienwohnung auf Anfrage
- Begleitpersonen auf Anfrage

Radtransport auf Anfrage

Transfer vom Flughafen Girona oder Barcelona kann realisiert werden. Die Kosten hierfür könnt ihr direkt bei uns erfragen.

Für Anmeldungen oder Fragen meldet ihr euch bei Michael michelvogt@gmx.de