

Trainingscamp Portugal/ 27.04.–11.05.2019

Trainingslager sind ein wichtiger Baustein jeder systematischen Saisonvorbereitung.

Die UNITED school of sports bietet dir ein 2-wöchiges, auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Intensivtrainingslager am Olympiazentrum Villa Real an der Algarve an. Du wirst von qualifizierten Trainern mit Spitzensportlerfahrung betreut. Das Trainingslager beginnt und endet mit einem Leistungstest für deine Erfolgskontrolle.

Ort/Region

Nationales Leistungszentrum Vila Real S.António, Algarve

Zielgruppe

NachwuchssportlerInnen der UNITED school of sports

Sportarten

Kondition für alle Sportarten, Fussball, Volleyball, Beachvolleyball, Basketball, Handball, Badminton, Leichtathletik, Tennis, Tischtennis, Schwimmen, Strassenradsport, Golf, Judo, Fechten, Karate

Trainingsziele

- Verbesserung der Technik, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer
- Koordinations- und Beweglichkeitstraining
- Steigerung der Sprung- Wurf- und Schlagkraft
- Stärkung des Selbstvertrauens durch Mentaltraining
- Workshops zum Thema „Richtig essen ist halb gewonnen“
- Verbesserung der Sprachkenntnisse (es wird Englisch gesprochen!!!)

Trainingsstätten

Kraftsportzentren, Schwimmakademie, Spielsportanlagen, brandneues Leichtathletikstadion, Tennisplätze (Kunstrasen-Sand), Fussballakademie, 18 Loch Champions-Golfkurs, anspruchsvolle Velostrecken, Kampfsportzentrum, Reha- und Massagezentrum, Sportmedizin

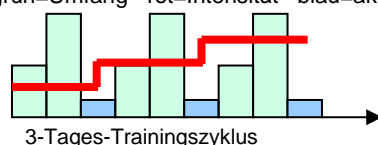
Unterkunft

Hotel Praia Monte Gordo****
www.iberotel.pt/montegordo

Trainings-Rhythmus

10.00-12.00h sportartspezifisches Konditionstraining
15.00-17.00h Techniktraining im Sportclub
18.00-18.15h Regenerationstraining im Meer

grün=Umfang rot=Intensität blau=aktives Regenerationstraining



Preis/ Leistungen (CHF 2200.00)

- Hin- und Rückflug inkl. Flughafentaxen und Hoteltransfer
- Übernachtung, Halbpension
- Gebühren für Benutzung der Trainingsanlagen
- sportartspezifisches Athletiktraining
- Techniktrainings mit professionellen Trainern
- Workshops Sporternährung und Motivationstraining

