

# Trainingscamp Südafrika/ 07.-25.01.2019

Trainingslager sind ein wichtiger Baustein jeder systematischen Saisonvorbereitung.

Die UNITED school of sports bietet dir ein 3-wöchiges, auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Intensivtrainingslager am Olympiazentrum Stellenbosch an. Du wirst von qualifizierten Trainern mit Spitzensport-erfahrung betreut. Das Trainingslager beginnt und endet mit einem Leistungstest für deine Erfolgskontrolle.

## Ort

Nationales Leistungszentrum Stellenbosch / South Africa

## Teilnahmebedingung

Swiss Olympic Talentcard Regional/ National  
Swiss Olympic Card Gold, Silber Bronze, Elite  
Individualsport: Rangliste TOP 10  
Mannschaftssport: Rangliste TOP 3

## Sportarten

Kondition für alle Individualsportarten  
Leichtathletik, Tennis, Mountainbike, StrassenradSPORT, Golf,  
Schwimmen, Wasserball, Segeln, Triathlon

## 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

Funktioneller Krafraum, Leichtathletikanlagen, Schwimmakademie,  
Spielsportanlagen, Tennisplätze (Hartplatz), Segelzentrum, 18 Loch Champions-  
Golfkurs, Beachvolleyball, anspruchsvolle Velo- und MTB Strecken, Medical Service  
Center, Reha-und Massagezentrum, Eisbadanwendung

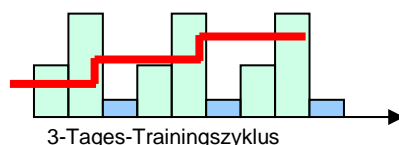
## Unterkunft

Pension Evergreen Lodge  
P.O.Box 6144, Stellenbosch, 7612, South Africa  
[www.evergreen-manor.co.za](http://www.evergreen-manor.co.za)

## Trainings-Rhythmus

10.00-12.00h sportartspezifisches Konditionstraining  
15.00-17.00h Techniktraining im Sportclub  
18.00-18.30h Regenerationstraining

grün=Umfang rot=Intensität blau=aktives Regenerationstraining



## Preis/ Leistungen (CHF 3200.00)

- Hin-und Rückflug incl. Flughafentaxen und Hoteltransfer
- Übernachtung, Frühstück
- Gebühren für Benutzung aller Trainingsanlagen
- sportartspezifisches Athletik- und Techniktrainingtraining
- 2 workshops

