

Trainingscamp Südafrika/ 08.-26.01.2018

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

Zielgruppe

NachwuchssportlerInnen der UNITED school of sports

Sportarten

Kondition für alle Sportarten, Fussball, Volleyball, Basketball, 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

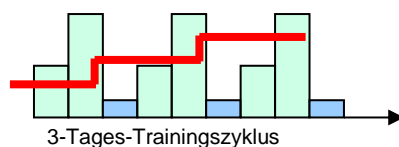
Unterkunft

Pension Evergreen Lodge
P.O.Box 6144, Stellenbosch, 7612, South Africa
www.evergreen-manor.co.za

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

