

# Trainingscamp Portugal/ 13.-27.04.2018

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

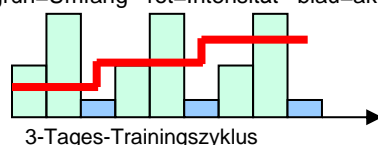
## Unterkunft

Hotel Praia Monte Gordo\*\*\*\*  
[www.iberotel.pt/montegordo](http://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

