

Winter-Koppeltraining

November 2019 – Februar 2020

Triathlonspezifisches Wintertraining

Möchtest du bereits im Winter an deiner Form arbeiten? Graut es dir alleine auf der Rolle monotone Radkilometer abzuspulen? Mit unseren „Winter-Koppel-Trainings“ baust du in einer motivierenden Gruppe eine solide Basis auf. Dieses triathlonspezifische Training eignet sich für alle Athletinnen und Athleten mit einer Grundfitness für längere Trainings. Das Training kann dank einstellbarer Spinningbikes und kürzbarer Laufstrecke individuell angepasst werden. Einige der Lauftrainings werden speziell durch unseren Laufcoach Carlos Cuenca gestaltet und geleitet, inklusive Lauf-ABC.

Ort, Zeit, Daten

Die Trainings finden im Holmes Place in Oberrieden statt und bestehen aus einem Spinning (indoor), direkt gefolgt von einem Lauf (draussen). Start ist jeweils um 13.15 Uhr, einrichten und vorbereiten ab 13.00 Uhr. Dauer bis ca. 16.30 Uhr (Lauftrainings werden in Länge und Intensität kontinuierlich gesteigert). Nach dem Training kann die Wellness-Anlage des Clubs benutzt werden.

Termine:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| - Samstag, 09. November 2019 | - Samstag, 11. Januar 2020 |
| - Samstag, 23. November 2019 | - Samstag, 25. Januar 2020 |
| - Samstag, 07. Dezember 2019 | - Samstag, 08. Februar 2020 |
| - Samstag, 21. Dezember 2019 | - Samstag, 22. Februar 2020 |

Anmeldung und Informationen

Die Plätze für die Trainings sind limitiert. Anmeldung nur via Email auf events@tempo-sport.ch und gleichzeitiger Einzahlung der Gebühr auf das Konto von Tempo-Sport AG bei der Bank Zimmerberg, 8810 Horgen, IBAN CH26 0682 4347 9242 8455 0 (Vermerk „Koppel-Training“).

Kosten

Die Teilnahme an sämtlichen acht Trainings kostet Fr. 275.-. (für Tempo-Sport Team-Athleten : CHF 250.-). Die Trainings/Daten sind nicht einzeln buchbar.

Coaches

- Markus Schumacher, Triathlet und ausgebildeter Spinning-Instruktor
- Marcel Kamm, Coach und Triathlet
- Carlos Cuenca, Coach und ehemaliger Spitzenleichtathlet (für einzelne Lauftrainings)