



## Träningsläger på Fuerteventura

Svenska Triathlonförbundet fortsätter sitt samarbete med Apollo/Playitas. Samarbetet innebär att Svenska Triathlonförbundet även fortsättningsvis kommer att arrangera träningsläger till Fuerteventura och Playitas Resort. Såväl motionärer som elit garanteras här ypperliga träningsförhållanden i en solsäker miljö. Fuerteventura är kanarieön för dig som är en riktig soldyrkare! Här härskar sanden, havet, bergen och en sol som lyser många säkra timmar.

Under träningsveckan i januari respektive april kommer det att erbjuds upp till fyra olika inriktningar för att passa allt från dig som vill krydda en semestervecka med lite simning, cykel och löpning till dig som är en inbiten triathlet. Nedan kan du läsa mer om de fyra olika inriktningarna. Beroende på vilken ambitionsnivå du har kan du välja det innehåll som passar dig bäst. Om du vid ett senare tillfälle vill ändra dig är det inget problem.

### Resedatum:

8-15 januari & 8-15 april (FULLBOKAD) från Stockholm och Köpenhamn

9-16 januari & 9-16 april (FULLBOKAD) från Malmö

9-16 januari från Karlstad

10-17 januari & 10-17 april (FULLBOKAD) från Göteborg och Oslo

20-27 april från Stockholm

### Triathlonveckan med inriktning - **nybörjare**

*Denna inriktning är fylld med mix av träning, utbildning och social samvaro. Du erbjuds ledarledda pass med mycket fokus på teknikträning och grundläggande tips för att klara av en triathlon. Hur ställer man in sin cykel på rätt sätt i växlingsområdet, vad ska man tänka på när man köper löpskor, hur växlar man mellan simning till cykel på enklast och snabbaste sätt? Dessa frågor och många mer kommer du få svar på under din träningsvecka. Simbassängen är förbokad med simtider och alla simpass har en ledare på kanten som ger dig tips och råd. Du väljer själv vilka träningspass du vill delta i. Inriktningen för nybörjare kräver ingen speciell träningsbakgrund.*

### Triathlonveckan med inriktning - **utveckling**

*Träningsveckan med utvecklingsinriktning passar dig som har kört några triathlontävlingar och tränat triathlon i något år. Programmet är anpassat för så väl kort- som långdistans och innehåller både inslag av hög fart och långa utmanande distanpass. Du erbjuds ledarledda pass med teknikträning och tips samt föreläsningar. Oavsett om du siktar på Stockholm Triathlon, Kalmar långdistans eller bara vill träna triathlon för välbefinnandet så kommer denna inriktning ge dig ett oförglömligt minne där du kan ladda inför säsongen tillsammans med likasinnade. Simbassängen är förbokad med simtider och alla simpass har en ledare på kanten. Du väljer själv vilka träningspass du vill delta i. Veckan avslutas med en träningstävling. Du bör ha viss vana att träna regelbundet.*



## Triathlonveckan med inriktning - erfaren

Träningsveckan med inriktning erfaren passar för dig som har mångårig erfarenhet av triathlon. Du har genomfört många tävlingar och tränar triathlon regelbundet. På våra fartpass kommer du få uppleva rejäl fart i lagtempoform. På distanspassen erbjuds du att glida ut på långa distanspass i lite lägre tempo i Fuerteventuras karga landskap. Du kanske siktar på att slå ditt personliga rekord i Kalmar Triathlon, Sverige Cupen eller Stockholm Triathlon. Under veckan erbjuds du en mix av träning, utbildning och social samvaro. Alla träningspass är ledarledda. Simbassängen är förbokad med simtider. Veckan avslutas med en träningstävling. Du väljer själv vilka träningspass du vill delta i.

## Specialvecka inkl Challenge 70.3 Fuerteventura (endast aprilveckan)

Den 14 april avgörs den andra upplagan av Challenge 70.3 på Playitas, Fuerteventura. Tävlingsveckan har fokus inställt på att förbereda sig för att delta i tävlingen. Under veckan kommer vi provköra banan och gå igenom växlingsområde och andra tävlingsspecifika detaljer. Mer information om tävlingen finns här <http://www.challengefuerteventura.com/>

### Kostnad triathlonvecka:

2.000 kronor (utöver resa och boende).

### I priset ingår:

Ledarledda träningspass enligt veckoprogrammen

Föreläsning och clinics

Rolig och effektiv träning i grupp

Förbokade träningstider i den olympiska poolen

Pre race stöd inför Challenge 70.3 som avgörs 14 april (gäller specialveckan)

Coachstöd vid Challenge 70.3 som avgörs 14 april (gäller specialveckan)

**För mer information kontakta Svenska Triathlonförbundets kansli på  
telefon 031-726 61 86, epost: [info@svensktriathlon.org](mailto:info@svensktriathlon.org)**