

## Træningslejr med Danish Sports Academy

2. maj – 4. maj 2014 i Tisvilde



**Så er der igen træningslejr i Tisvilde.** Der er mulighed for at få tre dage med fuld fokus på træning og det sociale. Vi er sikre på i får nogle dage med inspiration til din træning og møde andre personer som nyder det at træne.

Vi lover at være max klar til at give den gas og have det super sjovt ☺

Programmet er et samarbejde mellem Islev Triathlon Klub og Danish Sports Academy.

Hvis man ikke ønsker at deltage i hele programmet er der også mulighed for det.

**Antal:** Der er 45 pladser og det er først til mølle princippet. Det er også vigtigt at sige at alle kan deltage, vi tilpasser niveauet gennem alle træningerne. Der er dog to obligatoriske cykelture til og fra Rødovre-Tisvilde på ca. 60 km.

**Tilmelding:** Du sender en mail med navn, adresse, tlf. nummer til [brian@danishsportsacademy.dk](mailto:brian@danishsportsacademy.dk) Sammen med tilmeldingen skal jeg gerne have dig til at vurdere dit svømmeniveau fra 1 – 5, hvor 1 er det bedste niveau. Det skal bruges til at inddele holdene til svømning.

Hvis i har specielle ønsker til overnatning så skriv det endeligt, så vil vi gøre hvad vi kan for at få kabalen til at gå op.

Tilmelding er først godkendt når der er betalt for turen.

**Tilmeldingsfrist:** 2. april.

**Pris:** 2000 kr.

Prisen er inkl. kost og logi i hele perioden, samt indgang til svømmehallen og minimum to instruktører fra Danish Sports Academy.

**Transport:** Vi starter træningen fra Islevbadet i Rødovre. Her kan man parkere bilen for weekenden. Efter endt svømning vil alt jeres bagage blive transporteret til Tisvilde mens i selv cykler til Tisvilde.



## Program

### Fredag den 2. maj

- Kl. 12.00 Velkomst og oplæg til træningsweekenden ved Islevbadet, Nørrevangen 8, 2610 Rødovre.
- Kl. 12.30 Svømmetræning i Islevbadet. Der bliver svømmet i to forskellige hold af 45 min varighed. Inddelingen vil ske når jeg har den samlet tilmelding.
- Kl. 14.30 Cykeltræning hvor der køres fra Islevbadet og til Sankt Helene Centret, Bygmarken 30, 3220 Tisvildeleje. Der køres ca. 60 km. Der bliver inddelt i 3 – 4 grupper afhængig af niveau.
- Kl. 17.00 Indkvartering i Tisvildeleje på 6 pers. værelser.
- Kl. 17.30 Løbetræning i skov og strand i roligt tempo. Hvor der vil være fokus på løbeteknik.
- Kl. 19.00 Middag.
- Kl. 20.00 Oplæg omkring træning og optimering af træning. Del 1.

### Lørdag den 3. maj

- Kl. 07.00 Morgenløb 30 minutter (stille og roligt). Der vil være mulighed for at løbe ekstra.
- Kl. 08.00 Morgenmad.
- Kl. 09.00 Oplæg omkring træning og optimering af træning. Del 2.
- Kl. 10.00 Cykeltræning. Der køres ca. 2 timer hvor der indlægges lidt fartleg og noget tekniktræning.
- Kl. 12.00 Frokost og derefter pause.
- Kl. 14.00 Oplæg omkring træning og optimering af træning. Del 3.

- Kl. 16.00 Intervaltræning i skoven.  
Der løbes ca. 20 minutters opvarmning og 20 minutters afjog.  
Alle kan deltage - uanset niveau, vi kan altid tilpasse træningen.
- Kl. 18.00 Middag
- Kl. 20.00 Socialt samvær.

### Søndag den 4. maj

- Kl. 07.00 Morgenløb 30 minutter (stille og roligt)  
Der vil være mulighed for at løbe ekstra hvis man ikke skal cykle retur og ønsker det. Morgenmaden lukker kl. 10.00.
- Kl. 08.00 Morgenmad.
- Kl. 10.00 Cykeltræning hvor der køres retur til Islevbadet. Ca. 60 km.
- Kl. 12.00 Svømmetræning i Islevbadet, Nørrevangen 8, 2610 Rødovre.
- Kl. 14.00 Farvel og tak for nogle super dage.

