

## Træningslejr med Danish Sports Academy og Islev Triathlon Klub 3. maj – 5. maj 2013 i Tisvilde

Sidste år var første gang vi lavede en træningslejr i Tisvilde, vi gentager det igen således at du kan få tre virkelig gode træningsdage, hvor der er tryk på. Men også dage hvor du vil få ny inspiration til din træning og møde andre personer som nyder det at træne. 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 dette. Desuden er der mulighed for ekstra løbetræning hvis man ikke ønsker at cykle. Den ekstra løbetræning vil foregå ifm. morgenløbet.

### Program

#### Fredag den 3. maj

- Kl. 09.30 Velkomst og oplæg til træningsweekenden ved Islevbadet, Nørrevangen 8, 2610 Rødovre.
- Kl. 10.00 Svømmetræning i Islevbadet.
- Kl. 11.30 Cykeltræning hvor der køres fra Islevbadet og til Sankt Helene Centret, Bygmarken 30, 3220 Tisvildeleje. Der køres ca. 50 km.
- Kl. 13.30 Indkvartering i Tisvildeleje i 6 pers. værelser.
- Kl. 15.00 Oplæg omkring træning og optimering af træning. Del 1.
- Kl. 16.00 Løbetræning i skov og på strand i roligt tempo. Hvor der vil være fokus på løbeteknik.
- Kl. 18.00 Middag.
- Kl. 20.00 Oplæg omkring træning og optimering af træning. Del 2.

### Lørdag den 4. 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 3.
- Kl. 10.00 Cykeltræning. Der køres ca. 2 timer hvor der indlægges lidt fartleg og noget teknik træning.
- Kl. 12.00 Frokost og derefter pause.
- Kl. 14.00 Oplæg omkring træning og optimering af træning. Del 4.
- Kl. 16.00 Intervaltræning i skoven, 5 x 4 minutters terrærintervaller med 2 minutters pause efterfulgt af 8 x 1 minuts terrærintervaller med 1 minuts pause. 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 5. 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.
- Kl. 08.00 Morgenmad.  
OBS: Morgenmaden lukker kl. 10.00.
- Kl. 10.00 Cykeltræning hvor der køres retur til Islevbadet. Ca. 50 km.
- Kl. 12.00 Svømmetræning i Islevbadet, Nørrevangen 8, 2610 Rødovre.
- Kl. 13.30 Farvel og tak for nogle super dage.



## Tilmeldingsfrist: 2. april 2013

### **Antal:**

Der er 30 pladser og det er først til mølle princippet. Det er også vigtigt at sige at alle kan deltage, vi tilpasser niveauet gennem alle træningerne.

### **Tilmelding:**

Du sender en mail med navn, adresse, tlf. nummer til [brian@danishsportsacademy.dk](mailto:brian@danishsportsacademy.dk)  
Tilmelding er bindende.

### **Pris: 2000 kr.**

Prisen er inkl. kost og logi i hele perioden, samt indgang til svømmehallen. Man skal dog selv medbringe sengelinned, dette kan dog lejes ved kursuscentret.

### **Transport:**

Man står selv for transporten til og fra, men der vil være mulighed for at få transporteret bagage til/fra Islevbadet og Tisvilde, således man ikke skal cykle med dette.