TRImmDich-Coaching
Tri Camp 2027



12. MÄRZ 2027

BIS

23. MÄRZ 2027

BARCELO LANZAROTE ACTIVE RESORT

Reisebuchung über Colibri Reisebüro / Sportpaket über TRImmDich-Coaching

info@trimmdich-coaching.de

+49 176 473 95 858

TRImmDich-Coaching Tri Camp 2027
Dein Community-Camp

Dich erwartet eine sportliche Zeit in motivierender Gemeinschaft und professionell organisiertem Trainingsumfeld.
Wir stellen dir optimale Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung, damit du dich voll auf deinen Fortschritt konzentrieren kannst.
Gebuchte Schwimmbahnen mit strukturierten Schwimmplänen, sowie teilweise geführtes Techniktraining direkt am Beckenrand gehören genauso mit dazu, wie vorgeplante Strecken auf dem Rad, bei denen du gemeinsam mit einer tollen Community, in unterschiedlichen Gruppen, die Insel erkunden kannst und deine Radkilometer sammelst.
Ergänzt wird das Programm durch Lauftraining und Mobi- sowie Athletik-Einheiten.

Preisbeispiel

12. März - 23. März 2027 - 11 Tage
1350 € pro Person im DZ inkl. Halbpension, Flug und Zug zum Flug
zzgl. 350 € Sportpaket (Sportliche Betreuung vor Ort, u.a. reservierte Schwimmbahnen, Laufeinheiten, Radausfahrten, Trainingsprogramm und Vorträge etc.)
Mieträder vor Ort verfügbar (Buchung über TRImmDichCoaching möglich)



TriCamp Lanza 2027
WhatsApp-Gruppe

Individuelle Reisezeiten sind möglich und werden vom Reisebüro Colibri Karlsruhe von Fr. Simone Fock bearbeitet

TRImmDich COACHING

Reisebuchung über Colibri Reisebüro
Sportpaket über TRImmDich-Coaching
info@trimmdich-coaching.de
+49 176 473 95 858

TRAININGSPLAN

Datum		Morgens	Mittags	Nachmittags	Abends
Freitag	**12. März 2027**	Anreise und Check-in		Briefing	
Samstag	**13. März 2027**	Schwimmen	Radfahren, Einrollrunde	Stabi / Athletik	Briefing
Sonntag	**14. März 2027**	Schwimmen	Radfahren, KA-Intervalle	Laufen, Koppellauf	Briefing
Montag	**15. März 2027**	Laufen, Grundlagenlauf mit Lauftechnik	Schwimmen	Mobilisation	Briefing
Dienstag	**16. März 2027**	Schwimmen	Radfahren, wellig		Briefing
Mittwoch	**17. März 2027**	Schwimmen	Radfahren, Königinnenetappe		Briefing
Donnerstag	**18. März 2027**	Schwimmen	Laufintervalle	ausfahren after run	Briefing
Freitag	**19. März 2027**	Laufen, Grundlagenlauf mit Lauftechnik	Schwimmen	Stabi / Athletik	Briefing
Samstag	**20. März 2027**	Schwimmen	Radfahren, Königsetappe		Briefing
Sonntag	**21. März 2027**	Schwimmen	Radfahren, Grundlage	Laufen, Koppellauf	Briefing
Montag	**22. März 2027**	Schwimmen	Radfahren, Ausrollrunde	Mobilisation	Briefing
Dienstag	**23. März 2027**	Check-Out und Abreise			

Trainingsplan gilt zur Orientierung, Änderungen möglich