

Träningskliniken TRIATHLON CAMP



För tredje året i rad har vi glädjen att presentera **TRIATHLON CAMP MED TED ÅS PÅ TJÖRN**

Välkommen till Tjörn och Träningskliniken för en inspirerande träningshelg med Ted Ås. Läggret som ger dig den perfekta uppstarten inför triathlon-säsongen 2012.

Missa inte chansen att få hjälp och inspiration av en av dem bästa inom svensk triathlon. Ted Ås coachar och delar med sig av sin stora triathlon-erfarenhet till alla oavsett om du är nybörjare eller elit. På programmet står simträning i Sundahallen. Här får du de bästa teknikövningarna som gör dig

till en bättre simmare. Det blir löpträning med teknik ute och inne 2 spinningpass, core och yoga. Föreläsningar med Ted på ämnen som hur lägger jag upp min träning för att göra den mer effektiv, hur hittar jag motivationen till att träna mera.

Naturligtvis även utrymme för Q&A.

ZXU
COMPRESSION

