



## BJUDER IN TILL TRIATHLON TRAINING CAMP 28-31 MAJ / ALMENÄS, BORÅS



CoolThing's Coaching erbjuder Dig som vill träna hårt med likasinnade samt fördjupa Dina kunskaper i sporten, en fulltecknad pingst i Borås.

Vi kommer att hålla till ute vid det natursköna friluftsområdet Almenäs strax utanför Borås där vi också kommer att äta och bo under helgen.

Det här lägret är perfekt för Dig som ska köra Säter eller någon annan långdistans under sommaren!

Ambitionen med CoolThing's Coaching är att erbjuda givande och prisvärda helgläger som tillgodoser Dina behov och som ger Dig möjlighet att nå Dina mål i sporten. Oavsett om Du ska köra Din första eller Din tionde Ironman så är det här lägret för Dig! Och tack vare våra sponsorer kommer Du inte bara att få värdefull träning och kunskap för Dina pengar...

### På schemat står bland annat:

- 2 pass simning
- 2 pass cykel
- 2 pass löpning
- Föreläsning om långdistansträning
- Föreläsning om träningsplanering och tävlingstoppning
- Utbildning i corestyrka/allmän styrketräning
- Q&A med coacherna, paneldebatt där ni ställer frågorna

### Coacher under lägret är:

- **Jonas Colting**, VM-trea 2001 och svensk rekordhållare på Ironman, 2:a på Ironman Nya Zeeland 2002 och vinnare av för-VM 2003.
- **Björn Andersson**, svensk triathlons coming man. Vinnare av UK Half-Ironman och 2:a på Utah Half-Ironman 2003.
- **Ted Ås**, mångåring landslagsman och flerfaldig SM-medaljör. Personrekord på 8.58 på Ironman-distansen.

### SPONSORER

## Träning

All träning kommer att delas in i olika grupper beroende på kapacitet. Det kommer att finnas en grupp till alla och alla kommer garanterat att få träna sig trötta!

Träningen kommer att vara inriktad på teknik, kvalitet och tävlingsförberedande träning.

Följande träningspass kommer att genomföras:

- Simning 1: Teknikanalys, drillövningar, simekonomi, navigation
- Simning 2: Aeroba intervaller i olika längd och genomförande. I öppet vatten om vädret tillåter (det blir snabbt varmt i sommarmetropolen Borås!) Ytterligare teknikövningar
- Cykel 1: Distanspass med fokus på ekonomi och kraftöverföring. 8-15 mil
- Löpning 1: Distanspass med styrkeinslag. Rya Åsar kommer att stärka benen innan Säter!
- Cykel 2: Aeroba intervaller, individuellt o i lagtempo. Ett perfekt tillfälle att mäta sina vader och cykelstyrka med Björn Andersson!
- Löpning 2: Intervaller för optimal triathlonlöpning. Drills och löpekonomi.

Ett detaljerat schema kommer efter anmälan.

## Inkluderat i lägeravgiften är följande godbitar

- Boende på Almenäs vandrarhem
- Åtta måltider (middag fredag-frukost måndag)
- Sim/cykel/löpträning
- Två föreläsningar
- Utbildning i corestyrka/allmänstyrka
- Inträde på simanläggning. Förhoppningsvis är Alidebergs ute-50:a öppen.
- Inträde på gym.
- Tre av Sveriges bästa triathleter som coacher
- Paneldebatt/Q&A med coacherna
- Tips och förslag på träningsupplägg inför Säter och Kalmar
- Alla deltagare kommer att få en välfyllt "godispåse" med produkter ifrån lägersponsorerna! Butiksvärde över 400 kronor!
- Mycket frikostig tilldelning av läskande dryck under helgen ifrån lägersponsorn Brämhults Jos
- Enklare cykelmek och justering av JB's mekaniker, helt gratis! Tvätta sin cykel får man dock göra själv...
- Möjligheten att köpa produkter ifrån sponsorerna till reducerade lägerpriser. Ett särskilt utskick om dessa erbjudanden kommer att göras innan lägre.



**Pris: 2095 kr** (Pris utan boende och mat: 1395 kr)

Anmälan senast den 30/4 på [colting@telia.com](mailto:colting@telia.com)

### Snabbhetspremie!

Anmäl dig innan 31/3 och få en funktionströja ifrån CRAFT (värde 199 kr) på köpet samt var med i utlottningen av en Polar HR (värde 899 kr)!

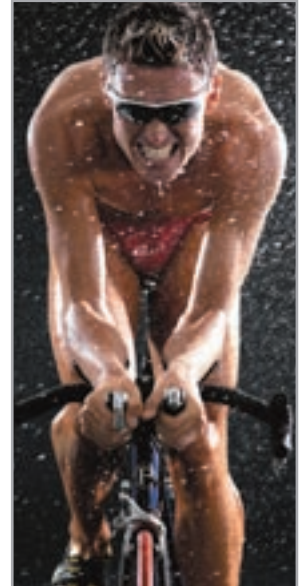
Dessutom lottar CoolThing's Coaching ut 3 månaders personlig träning till en lycklig vinnare bland dem som anmäler sig innan den 31/3!

**Antalet platser är maximerat till 30 stycken.**

Välkomna till Borås och en din mest givande träningshelg någonsin! Underbart väder utlovas!

**It ain't Mallorca, it ain't Hawaii. It's Borås!**

För frågor eller mer information, kontakta Jonas Colting på [colting@telia.com](mailto:colting@telia.com) eller på 0706-918167 eller gå in på [www.colting.nu](http://www.colting.nu) (inom kort uppdaterad).



**Colthing's** coaching