



COLTING CAMPS bjuder in till Triathlon Training Camp 10-13/6 2010

Sveriges bästa triathlonläger med den roligaste träningen, den godaste maten, den djupaste kunskapen, de vassaste ledarna, den skönaste naturen, de mest givmilda sponsorerna och de flesta skratten! Och alla får efterrätt!

Dessutom....det soligaste vädret!

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.

Från nybörjare till elit; det här är lägret för dig!

På schemat står bland annat:

- 4 dagars inspirerande träning.
- Deltagande i Mitt i Borås Triathlon, tävling är bästa träningen!
- Specialkomponerade måltider à la Colting. Riktigt bra mat!
- Grillkväll med lägerkänsla och kollostämning.
- Föreläsning om långdistansträning.
- Föreläsning om träningsplanering och tävlingstoppning.
- Utbildning i funktionell styrka och rörlighet.
- Teknikgenomgång av alla grenarna med praktiska övningar.
- Personlig tillgång till ledarna som svarar på alla era funderingar.
- Q&A med coacherna, paneldebatt där ni ställer frågorna.

”Det bästa lägret jag varit på!”
-deltagare

Coacher under lägret är bland annat:

- Jonas Colting, tvåfaldig VM-medaljör och Ultraman-vinnare.
- Clas Björling, svensk rekordhållare på Ironman distansen.
- David Svensson, SM-sexa i Kalmar och svensk triathlons ”rookie of the year-07”.
- Pasi Salonen, Sveriges bästa 43-åring och SM-femma 2008.

Träning:

- All träning sker gruppindelad 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 tävlingsförberedning.

Följande träningspass kommer bland annat att genomföras:

- Teknikpass simning i bassäng.
- Simning i öppet vatten på utsatt bana.
- Cykelteknik med fokus på sittställning.
- Cykelintervall och distans.
- Tekniklöpning med rörelseekonomi.
- Löpintervaller på bana med drillövningar.
- Triathlontävling.



Ett detaljerat schema kommer efter anmälan

Inkluderat i lägeravgiften är följande godbitar:

- Boende i Borås av hög klass och med närhet till natur.
- Tio måltider; lunch torsdag-lunch söndag.
- Sveriges bästa triathleter som campledare.
- Tips och förslag på träningsupplägg inför ditt stora triathlonmål.
- Teknikgenomgång i alla grenar.
- Sim- /cykel- /löpträning.
- Genomgång av funktionell styrka och rörlighet.
- Utbildningshäfte om expanderbandsträning.
- Båda Jonas böcker; "Jag vill ju bara se bra ut naken" samt Jonas kokbok; "Ät dig snygg-kokboken".
- Två föreläsningar.
- Obegränsat tillträde till Alidebergs ute-50:a för simträning.
- Paneldebatt/Q&A med coacherna.
- Alla deltagare kommer att få en välfylld "godispåse" med produkter ifrån lägersponsorerna!

Butiksvärde över 500 kronor!

- Möjligheten att köpa produkter ifrån sponsorerna till reducerade lägerpriser. Ett särskilt utskick om dessa erbjudanden kommer att göras innan lägret.
- Egen lägermassör till subventionerat pris.
- Lejonkort och fritt inträde till Borås Djurpark.

**”SÅ MYCKET
FÖR PENGARNA!”**

Pris: 4500 kr

Anmälan till Jonas på colting@telia.com

Snabbhetspremie!

Anmäl dig innan 31/1 och få en funktionströja ifrån CRAFT (värde 199 kr) på köpet samt var med i utloftningen av spännande priser ifrån våra sponsorer!

Välkomna till Borås och din mest givande träningshelg någonsin! Underbart väder utlovas! Mycket mat! Trevliga kompisar! Puls! **It ain't Mallorca, it ain't Hawaii. It's Borås!**

För frågor eller mer information, kontakta Jonas Colting på colting@telia.com eller gå in på www.colting.se



REKYL

POLAR

CRAFT

RUNNERS



Scandic

