

COLTING CAMPS 2009



COLTING CAMPS bjuder in till Simcamp 4-6/12 2009

Var med på vinterns bästa simcamp tillsammans med Jonas Colting och Pasi Salonen!

Jonas och Pasi bjuder in dig till en fullspäckad och koncentrerad träningshelg i simbassängen som vänder sig till dig som vill lära dig att crawla, förbättra din teknik eller om du redan är en rutinerad simmare, få träna riktigt hårt under coachernas vakande ögon och med nya innovativa träningspass.

Vi spenderar en helg i järnvägsknuten Herrljunga med sin idealiska bassäng. Vi har tillgång till sex banor och kan tillmötesgå alla från nybörjare till erfarna Masters-simmare med siktet inställt på Masters-VM.

Vi varvar teknik, drills, intervaller och personlig feedback genom filmkamera. Dessutom relaterad landstyrka, smidighet och allmän träningslära

Fredag:

17.00-17.30	Samling på Hotell Gyllene Kärven
18.00-19.30	Simträning
20.00	Middag och träningsföreläsning

Lördag:

08.00	Frukost
9.00-10.30	Simträning och filmning
10.45-11.30	Löpteknik (valfritt)
12.00-13.00	Lunch
13.00-16.00	Videoanalys och simtekniksgenomgång
16.30-17.30	Funktionsstyrka och expanderbandsträning
17.45-19.15	Simträning
19.30	Middag och öppet träningsforum

Söndag:

08.00	Frukost
09.00-10.30	Simträning
10.45-11.45	Stretchträning och smidighet
12.00	Lunch och avslutning



Scandic

POLAR

CRAFT

RUNNERS

NICOTEXT

BORÅS STAD

onyx
LIV LIVES

COLTING

CAMPS 2009



Inkluderat i lägeravgiften är följande godbitar:

- Boende på Hotell Gyllene Kärven i dubbelrum
 - Samtliga måltider inkluderat specialkomponerade mellanmål
 - Bassånghyra och konferensutrymmen
 - Utbildning i styrka och rörlighet och tillhörande utbildningsmaterial
 - Individanpassad genomgång av teknik
 - Filmning och analys och egen kopia på DVD
 - Colting Camp tröja
 - Presentpåse
- ...samt en riktigt rolig och grym träningshelg!

Transport:

Det finns mycket smidiga anslutningar med tåg till Herrljunga från både Göteborg och Stockholm!

Pris: 4295 kr

Anmälan och frågor kontakta Jonas Colting på colting@telia.com, Pasi Salonen på info@pasisalonen.se

***”Ville bara tacka för ett väldigt givande Camp!
Både du och Pasi är helt enormt bra på att peppa
och pusha när det behövdes. Ni är glada och
trevliga, det smittar av sig. -Michael!”***



Scandic

POLAR

CRAFT

RUNNERS

NICOTEXT

BORÅS STAD

onyx
LIV LIVES