

Nutrixion - Trainings- Camp

Datum: 22.März - 29. März 2010

- Montag - Ankunft, Einchecken und Begrüßung (bei früher Anreise eine kleine Einrollrunde)
19.00 Uhr Teamvorstellung/Teamfoto in Zivil, Ausblick auf den kommenden Tag im Anschluss Abendessen
- Dienstag - 09.00 Uhr, Sportlerfrühstück
10.00 Uhr, Teamfoto im Teamoutfit
10.15 Uhr, Abfahrt zum gemeinsamen Einrollen
(ca. 70 km)
Regeneration jeder wie er möchte
19.00 Uhr Teammeeting, mit Ausblicken auf die kommenden Tage im Anschluss Abendessen
- Mittwoch - 09.00 Uhr Sportlerfrühstück
10.00 Uhr Abfahrt zur ersten Etappe, Die ersten Höhenmeter.
(ca. 100 km)
Regeneration jeder wie er möchte
19.00 Uhr Teammeeting, mit dem Thema Trainingslehre
(sinnvoller Aufbau eines Trainingslagers) im Anschluss
Abendessen
- Donnerstag - 09.00 Uhr Sportlerfrühstück
10.00 Uhr Abfahrt zur zweiten Etappe, Ziel ist der Berg Randa
(543 m) Thema des Tages Kraft am Berg praktische Umsetzung
der Theorie vom Vorabend
(ca. 90 km)
Regeneration jeder wie er möchte
19.00 Uhr Teammeeting, wie war der Tag und was hat der
Sportler für Erfahrungen beim Training gemacht, im Anschluss
Abendessen
- Freitag - 09.00 Uhr Sportlerfrühstück
10.00 Uhr Abfahrt zur dritten Etappe, Kilometer fressen lang und
dreckig
(ca. 160 km)
Regeneration jeder wie er möchte, Massage wird angeboten.
19.00 Uhr Teammeeting, im Anschluss Abendessen

- Samstag - 09.30 Uhr Sportlerfrühstück
11.00 Uhr Ruhetag, Kaffee- Runde, Nachmittagsprogramm in Palma oder jeder wie er möchte
19.00 Uhr Teammeeting mit einer Diashow von den bisherigen Tagen auf Mallorca, im Anschluss Abendessen
- Sonntag - 09.00 Uhr Sportlerfrühstück
10.00 Uhr Abfahrt zur Königsetappe
(ca. 150 km und jede Menge Höhenmeter)
Regeneration jeder wie er möchte,
19.00 Uhr Teammeeting, im Anschluss Abendessen und danach wird gefeiert.
- Montag - 09.00 Uhr Frühstück
Verabschiedung
Abreise