

## **Skate-Bootcamp mit Alexander Bastidas zur Vorbereitung auf den Marathon 2017 in Berlin**

**01.09.2017 – 03.09.2017**

**Ort: Robert-Tillmanns-Haus, An der Rehwiese 30, 14129 Berlin**

### **Fitness-Skater in Berlin, Deutschland und Europa:**

Drei Wochen vor dem letzten Saison-Highlight biete ich Euch noch einmal ein Bootcamp an. Im Vordergrund stehen Technik, Intervall- und Ausdauer-Einheiten sowie die Wettkampfvorbereitung.

Ziel ist ein abwechslungsreiches Trainings-Wochenende mit Optimierung Eurer Technik und Verbesserung Eurer Geschwindigkeit durch Wettkampfsimulationen sowie Tipps und Tricks rund um das Skaten und einen mobilen Körper, der Eurer Trainingsbelastung standhält.

Wir beginnen am Freitagnachmittag mit einem kleinen Training zur Einstimmung. Am Samstag geht es dann in die Fläming-Skate Arena nach Jüterbog, wo wir uns voll und ganz auf Eure Technik und Wettkampfsimulation konzentrieren.

Am Abend dann noch einmal eine besondere Technik-Einheit: Wir zeigen Euch nicht nur wichtige Technik-Übungen, die zu jedem Skate-Training dazu gehören sollten und erklären Euch, wie sie ausgeführt werden und worauf Ihr achten müsst, sondern wir sagen Euch auch, warum sie so wichtig sind.

Der Sonntag steht dann ganz im Zeichen des Marathons: Neben Intervall-Einheiten am Vormittag und einem schönen lockeren Abschluss-Training, das letzte Fragen klären soll, zeigen wir Euch auch per Video die Strecke und worauf Ihr im Rennen achten müsst. Dazu gibt es natürlich viele Tipps und Tricks aus Alexanders langjähriger Wettkampf-Erfahrung.

Der Teilnehmerbeitrag (inkl. Verpflegung und Programmkosten) beträgt EUR 159,- / Person. Auf Wunsch kann im RTH übernachtet werden. Alle Infos findest Du hier im Programm. Die Anmeldung erfolgt bei Beatrice Freund unter [info@rth-berlin.de](mailto:info@rth-berlin.de).

**Melde Dich an und sei dabei!!!**

# Bootcamp Fitness-Skater Marathon 2017

**Seminar-Nr.:** FSK 2  
**Datum:** 01.09.2017 – 03.09.2017  
**Coach:** Alexander Bastidas

---

## Freitag 01.09.2017

### Anreise der Gäste bis 14.00 Uhr

14.00 – 15.00 Uhr Warm up: Vorstellung des Trainingswochenendes, Vorstellung der Trainer, zeitlicher Fahrplan, Ziel des Bootcamps

15.30 – 17.00 Uhr Training: lockeres Skaten auf der Krone mit Technik-Übungen, anschl. Intervall-Training bei schlechtem Wetter Technik-Training im Robert-Tillmanns-Haus

## Samstag 02.09.2017

09.30 Uhr Abfahrt nach Jüterbog (mit dem Shuttlebus)

11.00 – 14.00 Uhr Technik-Training in der Fläming-Skate Arena (Track outdoor) mit und ohne Skates, Wettkampfsimulationen etc. mit Alexander

Lunchpakete für kl. Mittagspause werden vom RTH gestellt

14.00 Uhr Fahrt nach Hause per Shuttlebus

17.00 Uhr Abendessen im Robert-Tillmanns-Haus

18.00 – 19.30 Uhr Techniktraining (ohne Skates): Theorie und Praxis im Robert-Tillmanns-Haus mit Alexander

19.30 – 20.30 Uhr Faszientraining im Robert-Tillmanns-Haus  
 Tipps und Tricks für einen mobilen Körper mit Alexander, Beatrice und Thomas

## Sonntag 03.09.2017

09.30 – 12.00 Uhr Skate-Training auf der Krone (Road) mit Alexander

13.00 – 14.00 Uhr Mittagessen im Robert-Tillmanns-Haus (warme Küche)

14.00 – 15.00 Uhr Check the Track: Video-Dokumentation im RTH  
 Erläuterung der Strecke anhand von Videomaterial

15.30 – 17.30 Uhr Abschluss-Training auf der Krone (Road) mit Alexander

# **Teilnehmerbeitrag EUR 159,- / Person inkl. Verpflegung lt. Programm (ohne Getränke)**

## **Hinweise:**

- **Übernachtung im RTH möglich: EUR 35,- / Person und Nacht im DZ sowie EUR 50,- / Person und Nacht im EZ, alles inkl. Frühstück.**
- **Auf Wunsch können auch Nicht-Hotel-Gäste im RTH frühstücken. Die Kosten betragen EUR 5,- / Person und Frühstück.**