

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.**