



# Jönköping den 4-6/4 Fokus cykelträning

## Fokus: cykelträning

Distans, teknik och intervall

Trifit i samarbete med IK Hakarpspojarna har nöjet att inbjuda till ett träningsläger i Jönköping. Helgen fylls med mycket cykelträning. Ledarledda pass med individuella tips samt en workshop med cykelmek står på programmet. Ladda inför säsongen tillsammans med lika sinta.

### Målgrupp:

Nyborjare, motionärer och tävlingsaktiva

### Ledare:

Christian Kirchberger, Erik Holmberg

**Anmälan:** senast den 15 mars 2014 till [christian@trifit.se](mailto:christian@trifit.se) Ange namn, adress, mail, telefonnummer, Triathlonläger fokus cykelträning. Skriv lite om di träningsbakgrund samt hur snabb du är på 4 mil cykel (ungefär)

**24 platser! Först till kvarn gäller!**

**Detta ingår:** Helpension och boende (del i 4-bädds stuga,) på Campingplatsen Villa Björkhagen (alternativ på Scandic Hotell Elmia i dubbelrum för en extra kostnad på 1100 kr/person).  
Träningsavgifter och föreläsningen.

**Kostnad:** 2600 kr/deltagare. Anmälan är definitivt först när anmälningsavgiften är betald **senast 15 mars**, till bankgiro 509-5583. Ange namn och triathlonläger fokus sim- löp 2cykel på inbetalningen. Vill du delta **utan boende** blir kostnaden 1300 inkl. lunch och middag på lördag. Vid avbokning en vecka före lägret start återbetalas avgiften med ett avdrag på 100 kr i administrationsavgift. Vid senare avbokning ingen återbetalning.

**Frågor:** Kontakta Christian Kirchberger 076 3243906, mail [christian@trifit.se](mailto:christian@trifit.se)

Prel. Program:	tid	aktivitet	plats	träningstid
<b>Fredag</b>	Kl. 18.00	Samling, inkvartering	Villa Björkhagen	
	Kl. 19.00- 20.00	Cykelteknik, alternativt simning	Villa Björkhagen, Rosenlundsbadet	60
	Kl. 20.30	middag	Villa Björkhagen	
<b>Lördag</b>	Kl. 07.30	frukost	Villa Björkhagen	
	Kl. 09.00- 13.00	Cykel distans 2-4 timmar		2-4 timmar
	Kl. 13.30	lunch	Villa Björkhagen	
	Kl. 15.30- 17.30	cykelintervall		120
	Kl. 17.30- 18.00	bricklöpning		Ca 20
	Kl. 18.30	Middag	Villa Björkhagen	
	Kl. 19.30	Workshop: Cykelmek med Arne Sandell, Öster Cykel	Villa Björkhagen	
<b>Söndag</b>	Kl. 07.30	Frukost och utcheckning	Villa Björkhagen	
	Kl. 09.00- 11.00	Cykelträning backe	Rosenlundsbadet	120
	Kl. 11.00	Bricklöpning	Rosenlundsbadet	30-60
	Kl. ca 11.30	avslut		Ca 8-10,5 timmar

