

# Triatlonový tréninkový camp Mallorca 2023

## **Datum konání:**

1.-10.3. 2023

## **Popis:**

Camp je určený pro začátečníky, kteří se v létě chystají na svůj první triatlon a mírně pokročilé, kteří se připravují na 70.3 Ironman.

## **Obsah campu:**

- Budování obecné vytrvalosti, najíždění jarních kilometrů
- Analýza techniky plavání, cyklistiky, běhu
- Stanovení tréninkových zón pro další tréninkovou periodu
- Specifické dovednosti triatlonu (depa, předzávodní rituály)
- Přednášky
  - Stravování (v běžném režimu, při závodě)
  - Regenerace (strečink, regenerační nástroje, dechové cvičení, masáže)
  - Psychická stabilita, vyrovnanost
- Zábava :)