

Trainingscamp Südafrika/ 08.–26.01.2023

Die UNITED school of sports bietet dir ein 3-wöchiges, auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Intensivtrainingslager am Olympiazentrum in Stellenbosch/ Südafrika an. Du wirst von erfolgreichen Trainern mit Spitzensport-erfahrung betreut. Das Trainingslager beginnt und endet mit einem Leistungstest für deine Erfolgskontrolle.

Ort

Nationales Leistungszentrum Stellenbosch/ South Africa

Teilnahmebedingung

Swiss Olympic Talentcard Regional/ National

Training

- Konditionstraining: alle Sportarten
- Techniktraining: Fussball, Leichtathletik, Tennis, Mountainbike, Strassenradsport, Golf, Schwimmen, Wasserball, Segeln, Triathlon, Squash, Sportklettern, Landhockey

Trainingsziele

- Verbesserung deiner Technik, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer
- Koordinations- und Beweglichkeitstraining
- Steigerung der Sprung- und Wurfkraft
- Stärkung des Selbstvertrauens durch Mentaltraining
- Workshops zum Thema „Clever essen ist halb gewonnen“

Trainingsstätten

Krafttrainingszentrum, Leichtathletikanlagen, Schwimmakademie, Tennisplätze, 18 Loch Champions-Golfkurs, anspruchsvolle Velo- und MTB Strecken, Spielsportanlagen, Medical Center, Reha- und Massagezentrum, Eisbadanwendung

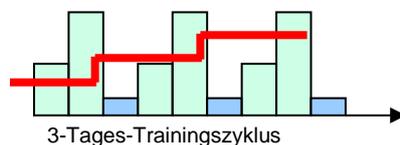
Unterkunft

Pension Evergreen Lodge
P.O.Box 6144, Stellenbosch, 7612, South Africa
www.evergreenmanor.co.za

Trainings-Rhythmus

10.00-12.00h sportartspezifisches Konditionstraining
15.00-17.00h Techniktraining im Leistungszentrum
18.00-18.30h Regenerationsmassage

grün=Umfang rot=Intensität blau=aktives Regenerationstraining



Leistungen

- Hin- und Rückflug incl. Flughafentaxen und Hoteltransfer
- Übernachtung, Frühstück, Eintritte in Nationalparks
- Gebühren für Benutzung aller Trainingsanlagen
- sportartspezifisches Athletik- und Techniktraining
- 2 workshops (Mentaltraining, Sporternährung)

