

Summer Camp i Glamsbjerg, Danmark

– for triatleter og skiløbere

Er du mellem 12 og 20 år, så tag med på *Summer Camp* fra den 1.-5. juli 2019 på Glamsdalens idrætsefterskole. I 2019 vil campen være et samarbejde mellem Dansk Triatlon Forbund og Danmarks Skiforbund og du vil have mulighed for at træne din egen idræt minimum 2 gange hver dag, men samtidig kunne vælge fællestræning sammen med vennerne fra ski eller tri.

Eksempel på dagsprogram:

Kl.08-08.30 Morgenmad
Kl.09-10.30 Fællestræning (løb, spændst/balance)
Kl.12.30-13.15 Frokost
Kl.13.30-15.30 Svøm for triatleter og styrke for skiløbere
Kl.15.30-16 Snack
Kl.16-19 Workshops: cykling, svøm, biathlon, trampolin osv.
Kl. 19.15 – Aftensmad
Kl. 20.00 Aftenaktiviteter



På campen vil du opleve:

*Måleret idrætsspecifik træning
Tvær-idrætlig træning mellem tri og ski
Aldersopdelt træning
Alternative aktiviteter
Venskaber (måske) for livet
De bedste trænere
Aktiv ferie, men også tid til alt det sociale*

Praktisk information:

Sted: Glamsdalens Idrætsefterskole, Fyn

Hvornår: Den 1.-5. juli 2019

Pris: 2500 kr. (inkl. Træning, kost og logi, tøjpakke)

Tilmelding åbner d. 1 februar 2019

Kontakt: Kim Bremer kbe@diskif.dk

Louise Rohr louise.rohr@triatlon.dk

