

COLTINGBORSSÉN COACHING /
GÄLLIVARE ENDURANCE BJUDER IN TILL

SIMCAMP

18-19 FEBRUARI, GÄLLIVARE

Var med på vinterns bästa simcamps tillsammans med **Jonas Colting** och **Jojje Borssén**, författarna till boken Triathlon För Dig!

Jonas och Jojje bjuder in dig till en fullspäckad och koncentrerad träningshelg i simbassängen som vänder sig till dig som vill lära dig att crawla, förbättra din teknik eller om du redan är en rutinerad simmare, få träna riktigt hårt under coachernas vakande ögon och med nya innovativa träningspass.

Vi spenderar en helg i Gällivare / Malmberget.

OM JONAS

Jonas är sexfaldig EM- och VM-medaljör i triathlon och trefaldig vinnare av Ö till Ö.

2014 simmade han 640 km mellan Stockholm och Göteborg, ett välgörenhetsprojekt för WaterAid.

Jonas är aktuell med hälsopodden "Coltings Nakna Sanning".

Han är, tillsammans med Jojje, författare till boken "Triathlon för dig".

Vi har mycket utrymme att förfoga över och kan tillmötesgå alla från nybörjare till erfarna Masters-simmare med siktet inställt på Masters-tävlingar.

Vi kommer att filma alla för bästa tänkbara teknikanalys och alla får en DVD-kopia efter lägrets avslut! Vi varvar teknik, drills, intervaller och personlig feedback. Dessutom relaterad landstyrka, smidighet och allmän träningslära.

OM JOJJE

Jojje är 10-faldig Ironman finisher och erfaren konditions-idrottare med tävlingar som Ö till Ö, Cape Epic och Andalucia Bike Race i bagaget.

Vid sidan av sin passion för uthållighetsidrott så driver han kosttillskotts företaget Vitamin Manager.

Författare till boken "Triathlon för dig"

PRIS 3 500 kr inkl. helpension, exkl. boende.

ANMÄLAN & INFORMATION www.gallivareendurance.se

I samarbete med

Dundret
Gällivare Lagsport

SCHEMA



FREDAG

- 16:30 SAMLING PÅ DUNDRET (BJÖRNFÄLLAN). VÄLKOMNANDE OCH MIDDAG.
18:00-20:30 FÖRELÄSNING "VARKEN KUL, ROLIGT ELLER GOTT!".

LÖRDAG

- 08:00 FRUKOST
09:00-10:30 SIMTRÄNING
12:00 LUNCH
13:00-16:00 VIDEOANALYS OCH SIMTEKNIKSGENOMGÅNG
17:30-19:00 SIMTRÄNING
19:30 MIDDAG OCH ÖPPET TRÄNINGSFORUM

SÖNDAG

- 08:00 FRUKOST
09:00-10:00 STRETCHTRÄNING OCH SMIDIGHET (VID BASSÄNGKANTEN I SIMHALLEN)
10:00-11:30 SIMTRÄNING
12:00 LUNCH
13:30-15:00 SIMTEORI OCH TRIATHLONFORUM
15:00-16:00 FÖRELÄSNING "TRIATHLONTRÄNING MOT IRONMAN"
17:00-18:30 SIMTRÄNING

INKLUDERAT I LÄGERAVGIFTEN ÄR FÖLJANDE GODBITAR:

- Samtliga måltider
- Bassänghyra och konferensutrymmen
- Utbildning i styrka och rörlighet
- Individanpassad genomgång av teknik
- Filmning och analys och egen kopia på DVD
- Presentpåse
- Föreläsningen "Varken kul, roligt eller gott!" med Jonas Colting på fredag kväll.

...samt en riktigt rolig och grym träningshelg!

FÖRMÅNLIGA BOENDEALTERNATIV KOMMER ATT ERBJUDAS PÅ DUNDRET

*"TACK FÖR ETT SUPERBRA SIMLÄGER OCH COACHING!
FANTASTISKT KUL OCH INSPIRERANDE OCH VERKLIGEN NÅGOT
MAN SITTER OCH LÄNGTAR TILLBAKA TILL SÅ HÄR I EFTERHAND!"*

CATARINA A

PRIS 3 500 kr inkl. helpension, exkl. boende.
ANMÄLAN & INFORMATION www.gallivareendurance.se

I samarbete med

Dundret
ColtingBorssén