



SPORT  
SUPPORT  
CENTER.COM

INBJUDER TILL:

---

# TRÄNA SOM TEAM TYNELL



10-12 PERSONER GES ETT  
UNIKT TRÄNINGSUPPLÄGG  
INFÖR VASALOPPET 2013





Sport Support Center i samarbete med Team Tynell erbjuder 10 personer att träna och förbereda sig inför Vasaloppet 2013 på samma sätt som Team Tynell. Vi erbjuder ett paket med startplats i Vasaloppet 2013, två träningsläger, fysiologiska tester, personligt träningsprogram, personlig coaching, teamets tävlingsdräkt samt förmånliga erbjudanden från sponsorer och samarbetspartners till Team Tynell och Sport Support Center. Vi genomför träningsupplägget under en period av 6 månader, från den 31 augusti och fram till Vasaloppssöndagen, den 3 mars 2013.

## I DET INDIVIDUELLA UPPLÄGGET INGÅR:

### **Tränare/coach: Christer Skog.**

Christer är ansvarig för fysiologiska tester hos Sport Support Center och har också meriter som landslagstränare i Sverige, England, Australien och USA. Han fungerar idag som personlig tränare för bl.a. tjeckiska världsmästaren på 50 km, Martin Koukal samt tränare/coach i Team Tynell med flerfaldiga Vasaloppsvinnaren Daniel Tynell och den yngre brodern, Rikard.



### **Test 1 (före läger 1)**

Submaximalt tröskeltest / Konditionstest med blodmjölksyramätning (laktat).

Via test hos Sport Support Center i Stockholm, Falun eller Skövde (bokas individuellt) fastställs ditt testvärde, tränings-/hälsorådgivning samt dina puls zoner utifrån dina laktatvärden. Puls och hjärtfrekvensvariation mäts via pulsbälte med Firstbeat. Ett stick i fingret på varje belastning visar din mjölksyrakoncentration i blodet. Detta test är inte så jobbigt (inget maxtest) och ger därför inte någon indikation på din maxpuls. Däremot så får du ett bra underlag med hjälp av laktatmätningen, för att bestämma dina puls zoner. Testet ger en väldigt bra indikation på vilken fysisk status du har och hur du vid uppföljande tester utvecklar din uthållighet.

### **Test 2 (före läger 2)**

Submaximalt tröskeltest / Konditionstest med blodmjölksyramätning (laktat). Vi följer upp föregående test med en likadan och så går vi individuellt igenom vilka förändringar som skett under ca 2 månader.



## LÄGER 1 - TÄLLBERG

FREDAG 31 AUGUSTI – SÖNDAG 2 SEPTEMBER 2012

Träningsupptakten sker på ett rullskidsläger i Tällberg, Dalarna. Här tränar vi i den natursköna Siljansbygden. Vi bor på Villa Långbers Hotell som ligger på toppen av natursköna Tällberg och har en fantastisk utsikt över Tällbergsbyn och Siljan. Samling sker på fredagen klockan 13.00 och lägret avslutas söndag eftermiddag.

**Boende:** Enkelrum med helpension på Villa Långbers Hotell i Tällberg.

**Träning:** Under Christer Skog's ledning inleder vi med att slipa på tekniken på rullskidor samt att vi kör stavgång och löpning för inspiration till egen träning.

**Föreläsningar:** Två föreläsningar genomförs av Christer och fokus blir på personligt träningsupplägg utifrån individens förutsättningar och mål.

## LÄGER 2 - FALUN

TORSDAG 6 DECEMBER – SÖNDAG 9 DECEMBER 2012

Vårt andra läger har inriktning mot skidteknik och den slipar vi på i den tillrättalagda miljön på Lugnets VM-Arena i Falun. Samling sker på torsdag eftermiddag och lägret avslutas söndag, efter lunch.

**Boende:** Enkelrum på Scandic Hotel Lugnet, på bekvämt avstånd från träningsområdet. Helpension.

**Träning:** Under Christer Skog's ledning inriktas detta läger på teknik på snö. Under teknikövningarna användes filmning för att sedan visa på detaljer.



**Föreläsningar:** Teamets förebild, Daniel Tynell besöker oss under en kväll och berättar bl.a. om uppladdning inför Vasaloppet. Teamets mentala rådgivare, Idrottspsykolog Rune Gustafsson föreläser om individuell utveckling medan Christer talar om teoretisk skidteknik.

### **Tävlingsdräkt**

Teamets partner när det gäller skidkläder, Trimtex, förser varje deltagare med teamets tävlingsdräkt (Race Tights, Race Shirt och mössa). Varje deltagare erbjuds plats för egen reklam/sponsor på dräkten.

### **Startplats Vasaloppet 2013**

Genom teamets goda kontakter med Vasaloppsorganisationen så garanterar vi deltagarna startplats i Vasaloppet, den 3 mars 2013.

### **Deltagaravgift**

36000 SEK eller 6000 SEK per månad under augusti 2012 – februari 2013.

### **Antalet platser i teamet är begränsat till 10 personer!**

### **Anmälan**

Anmäl dig via kontakt med:

Torbjörn Pettersson, Sport Support Center

E-mail: [torbjorn.pettersson@sportsupportcenter.com](mailto:torbjorn.pettersson@sportsupportcenter.com)

Mobiltel 0733-836 386.

### **Anmälningsavgift**

För att bekräfta deltagarens plats i teamet, faktureras 6000,- vid anmälningsstillfället med omgående betalning. Beloppet avräknas vid slutfakturering resp. vid första månadsbetalningen.

## ERBJUDANDEN SOM TILLVAL FRÅN OSS PÅ SPORT SUPPORT CENTER:

1. Snöläger i Torsby 12-14 oktober  
inkl. test av t.ex. skidor från Salomon (ord. pris 3450,-) **2950,-**
2. Uppföljande Test 3 innan, eller som uppföljning efter  
Vasaloppet (ord. pris 900,-) **750,-**
3. Livsstilsanalys (ord. pris 1500,-) **1250,-**

ERBJUDANDEN FRÅN BL.A. FÖLJANDE PARTNERS TILL TEAM TYNELL  
OCH SPORT SUPPORT KOMMER ATT ERBJUDAS TILL DELTAGARNA:

Salomon • One Way • Craft • Suunto  
Adidas • X-Cross • Hestra • Trimtex  
Villa Långbers • Silva • Star vallor • Maxim

## SPORT SUPPORT CENTER

Det koncept som Sport Support Center (SSC) nu erbjuder för träning och hälsoinriktat arbete bygger på en utveckling och anpassning av elitidrottens testverksamhet kombinerat med utformning av individuella träningsprogram, träningsläger och coaching från SSCs professionella tränare och mentorer. Detta har visats sig ge mycket bra resultat för dem som tränar – oberoende av deras startnivå.

Metoden bygger på att du gör tester, och är med och analyserar resultaten. Utifrån testresultaten och dina personliga mål utformas ditt individuella träningsprogram. När du börjar träna efter programmet får du kontinuerligt support från kunniga tränare och andra typer av coacher. Med vår metod får du ett för dig skräddarsytt träningsupplägg som maximerar effekten av nedlagda timmar.

Sport Support Center finns just nu i Falun, Skövde och Stockholm. Verksamheten planeras utvecklas med lab på flera platser. Sport Support Center har även ett mobilt lab och kan därmed genomföra tester på andra orter.

Vill du träna effektivare, utveckla dina resurser eller veta hur bra du egentligen kan bli. Ta då kontakt med oss! Mer information hittar du på [www.sportsupportcenter.com](http://www.sportsupportcenter.com) eller så kontaktar du: **info@sportsupportcenter.com** så får du veta mer.