

TEAMTYNELL

TRÄNINGSLÄGER 28-30 SEPTEMBER 2018



Nu får du den exklusiva chansen att återigen inspireras, utvecklas och sparras tillsammans med oss i Team Tynell, då vi återigen kör vårt eget uppskattade helgläger. Varmt välkommen till Tällberg och Team Tynells barmarksläger den 28-30 september.

Under tre fartfyllda dagar kommer Du att få utmana dig själv och din fysik i styrka, fart och uthållighet tillsammans med ett härligt, likasinnat gäng. Självklart bjuder teamet också på sina bästa tips och tankar kring träning, tävling och teknik. Tillsammans bor och äter vi gott på hotell Villa Långbers i Tällberg där vi njuter av helpension, trerättersmiddag och en magisk utsikt över Siljan.

Målgrupp

Vi vänder oss till dig som är motionär med höga ambitioner och som söker en utmanande träningshelg för att utvecklas och sparras av teamets professionella åkare. Åker du Vasaloppet på runt 6-7 timmar och snabbare, eller har du målet att göra det kommande år? Ja, då tror vi att detta är lägret för dig!

Det finns valbara möjligheter att styra och justera träningspassen efter din nivå och beroende på hur tufft du vill köra.

Pris

Del i dubbelrum 4995 kr
Enkelrumstillägg 300 kr/natt
Boende med Helpension på Hotell Villa Långbers

Fredag

Samling 17.00
Löpning/stavgång med avslutande styrka
Middag

Lördag

Förmiddag: Rullskidor backintervaller
Lunch
Distanspass Löpning/rullskidor samt avslutande styrka
Middag (3-rätters)
Föreläsning

Sön

"Vasatur" på rullskidor med intervaller
Avslut i samband med lunchen

Anmälan: Maila till info@teamtynell.se.

Sista anmälningsdag: 14 september. **Max 20 st deltagare**

Kontakt

Telefon: 070-5398290

Mail: info@teamtynell.se

Villa
Långbers
Toppen i Tällberg


salomon

 eureka
KIROPRAKTIK
DALARNA