

TEAM TYNELL

TRÄNINGSLÄGER 14-16 OKTOBER 2016



Ta den exklusiva chansen att inspireras, utvecklas och sparras tillsammans med fyra långloppsspecialister som alla bär med sig individuella segrar från bland annat Vasaloppet och långloppscupen Ski Classics. Varmt välkommen till Team Tynells barmarksläger den 14-16 oktober med Laila Kveli, Rikard Tynell, Jerry Ahrlin och Daniel Tynell.

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. Utöver kvalitativa träningspass bjuds du även på en värdefull kostföreläsning av teamets kostrådgivare, test av det senaste skidmaterialet samt en goodiebag från Salomon. Tillsammans bor och äter vi gott på hotell Villa Långbers 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 5-6 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 med teamets kostrådgivare
Magnus Nylander

Sön

Vasa-tur på rullskidor med intervaller
Avslut i samband med lunchen

Anmälan: Maila till info@teamtynell.se. Ange också kläd- och skostorlek.

Sista anmälningsdag: 30 september. **Max 20 st**

Kontakt

Telefon: 070-5398290

Mail: info@teamtynell.se

Villa
Långbers
Toppen i Tällberg


salomon