



**TG-TRAININGSPLAN**

# Trainingscamp Mallorca

Startet mit uns in die Rennradsaison 2015! Lasst uns gemeinsam in traumhafter Landschaft und unter guten klimatischen Bedingungen professionell an der Form fürs das Frühjahr arbeiten. An eurer Seite stehen die drei tg-trainingsplan Coaches Tobias Ganzmann, Stefan Keppler und Marcel Kittelmann. Gemeinsam mit dem Sportreiseanbieter Easy-Tours haben wir für euch das perfekte Radtrainingslager zusammengestellt.

## Reiseleistungen

- + 7 Übernachtungen mit HP im Hotel Aya\*\*\*\* direkt am Sandstrand von Playa de Palma
- + Hin- und Rücktransfer (Flughafen zum Hotel, Radtransport 20 Euro)
- + Starterpaket mit Trinkflasche, Gel und Riegel, Radkarte
- + Kostenlose Nutzung der Wellness- und Sporteinrichtungen
- + Abschließbarer Radkeller mit Werkzeug und Pumpstation
- + Mechaniker mit Ersatzteilservice

## Trainingsleistungen

- + Top Trainer Team mit Tobias Ganzmann, Stefan Keppler und Marcel Kittelmann
- + Professionelle Vorbereitung auf die bevorstehende Radsaison mit:
  - + Morgentlichen Stabilisations- und Kräftigungsübungen
  - + Gemeinsamen Trainings-/Radtouren
  - + Beweglichkeitsübungen am Abend
- + Tägliche Verpflegung vor und nach den Trainingseinheiten
- + Tipps und Tricks rund um das Rennrad fahren bzw. das Training
- + Begleitfahrzeug auf der Königsetappe
- + Physiotherapeutische Betreuung durch Marcel Kittelmann  
tg-trainingsplan Athleten erhalten eine Massage kostenlos
- + Fachvorträge

## Trainingsschwerpunkte

- + Grundlagen- und Bergtraining
- + Intervall- und Trittfrequenztraining
- + Kraft- und Beweglichkeitstraining für Radfahrer

Wir stellen euch neueste trainingswissenschaftliche und trainingsmethodische Erkenntnisse aus der Leistungssportpraxis vor und setzen diese im Training gemeinsam um.

## Zusatzangebote

- + Moderne Mieträder auf Wunsch (100 bis 140 Euro/Woche)
- + Professionelle Sportmassagen bei Marcel Kittelmann (Je nach Dauer 20 bis 40 Euro)
- + Begleitpersonen zahlen nur die Hotelkosten

## Buchungen:

[www.easy-tours.de/info/buchungsformular/](http://www.easy-tours.de/info/buchungsformular/)  
Buchungs-Hotline: 07031 410680



## Infos zum Trainerteam

[www.tg-trainingsplan.de](http://www.tg-trainingsplan.de)  
[info@tg-trainingsplan.de](mailto:info@tg-trainingsplan.de)  
Tel. 0751 5092197



**TG-TRAININGSPLAN**

online Trainingssteuerung  
online Trainingsplan  
Sportevents

**21. bis 28.  
Februar 2015**

Bereitet euch mit dem tg-trainingsplan Team professionell auf die Saison 2015 vor!



**Reisepreis:  
DZ 545,00 Euro  
EZ 605,00 Euro**

