



TG-TRAININGSPLAN



## Rennradbergtrainingscamp

Ihr möchtet euch auf einen Bergradmarathon vorbereiten? Eure Kletterfähigkeit verbessern, Höhenmeter sammeln oder einfach gemeinsam die Berge bei einem guten Training genießen? Dann auf zum Bergtrainingscamp in schönen Bregenzerwald (Österreich) mit den drei tg-trainingsplan Trainern Tobias Ganzmann, Stefan Keppler und Marcel Kittelmann an Eurer Seite.

### Hotel

- \* 3 Übernachtungen mit HP im Hotel Quellgarten\*\*\* superior in Lingenau direkt im schönen Bregenzerwald
- \* Kostenlose Nutzung der Wellness- und Sporteinrichtung
- \* Abschließbarer Radabstellraum

### Betreuung

- \* Top Trainerteam mit Tobias Ganzmann, Stefan Keppler, Marcel Kittelmann
- \* Professionelle Vorbereitung mit gemeinsamen Trainingstouren in zwei Leistungsgruppen
- \* Begleitfahrzeug
- \* Physiotherapeutische Betreuung durch Marcel Kittelmann

### Training

- \* Intervalltraining am Berg
- \* Trittfrequenztraining am Berg
- \* Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen
- \* Abendliche Trainingsauswertungen
- \* Tipps und Tricks rund um das Bergtraining sowie Fachvorträge

### Anmeldung

Holt euch den Schub und fordert gleich unter [info@tg-trainingsplan.de](mailto:info@tg-trainingsplan.de) das Anmeldeformular an.

### Infos zum Trainerteam

[www.tg-trainingsplan.de](http://www.tg-trainingsplan.de)  
[info@tg-trainingsplan.de](mailto:info@tg-trainingsplan.de)  
0751 50 92 197



**TG-TRAININGSPLAN**  
online Trainingssteuerung  
online Trainingsplan  
Sportevents

**02.- 05. Juni 2017**

**Bergtraining**  
mit tg-trainingsplan!



**Frühbucherrabatt**  
**bis 28.02.2017**

DZ 410,- € (danach 435,- €)

EZ 462,- € (danach 487,- €)

