SCHWIMMVEREIN
BEIDER BASEL

TRIATHLON

# Informationen Trainingslager Basel/Switzerland!

**Unterkunft**: Bei dir Zu hause

Notfall Telefon Cameron: 0049 1767 3838 168
Notfall Telefon Cinja: 0041 76 569 3107
Notfall Telefon Tobi: 0041 76 427 1198
Notfall Telefon Robin: 0041 79 836 4513

Start und Ende
Start: **Montag 29. Marz 2021**
Treffpunkt: **Eglisee oder Wird mitgeteilt**
End: Sonntag 4. April 2021

---

**Begleiter**

| | |
|---|---|
| Cameron Lamont | Cheftrainer / Organisator |
| Cinja Tempini | Trainerin |
| Tobi Kron | Trainer |
| Robin Wild | Trainer |
| Andi Hollenstein | Trainer |

---

**Allgemeine Regeln:**

- Alle kommunizierten Treffpunkte und Zeiten sind einzuhalten
- Wenn nicht anders angekündet gilt der Wochenplan
- Bitte bringen Sie die gesamte Ausrüstung mit, die für die tägliche Trainingseinheit benötigt wird
- Bitte abmelden wenn du nicht kommen
- Für jedes Training sind mindestens 3 Athleten in einer Gruppe erforderlich
- Dies ist der einzige Preis, unabhängig davon, an wie vielen Schulungen Sie teilnehmen. Bitte nehmen Sie an so vielen wie möglich teil

POSTFACH 73
4020 BASEL
VEREIN +41 61 361 65 20
SCHULE +41 61 361 65 19
FAX +41 61 361 65 18
INFO@SVBASEL.CH
WWW.SVBASEL.CH

hauswartprofis FACILITY SERVICES
primeo energie
VITALISCENTER
GIANT
POLAR
KEFORMA

SCHWIMMVEREIN
BEIDER BASEL

**TRIATHLON**

# Erster Entwurf eines Trainingsplans

| | Monday 29.3. | Tuesday 30.3. | Wednesday 31.3. | Thursday 1.4. | Friday 2.4. | Saturday 3.4. | Sunday 4.4. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:00 - 07:30 | | | | | | | | 07:00 - 07:30 |
| 07:30 - 08:00 | | | | | | | | 07:30 - 08:00 |
| 08:00 - 08:30 | Swim | | Swim | Swim | Swim | Run | Swim | 08:00 - 08:30 |
| 08:30 - 09:00 | | Swim | | | | | | 08:30 - 09:00 |
| 09:00 - 09:30 | | | | | | | | 09:00 - 09:30 |
| 09:30 - 10:00 | | | | | | | | 09:30 - 10:00 |
| 10:00 - 10:30 | | | | | | | | 10:00 - 10:30 |
| 10:30 - 11:00 | Bike | Bike | Bike | Bike | Bike | | | 10:30 - 11:00 |
| 11:00 - 11:30 | | | | | | | | 11:00 - 11:30 |
| 11:30 - 12:00 | | | | | | Swim | | 11:30 - 12:00 |
| 12:00 - 12:30 | | | | | | | | 12:00 - 12:30 |
| 12:30 - 13:00 | | | | | | | Wechsel | 12:30 - 13:00 |
| 13:00 - 13:30 | | | | | | | | 13:00 - 13:30 |
| 13:30 - 14:00 | | | Wechsel | | | Bike | | 13:30 - 14:00 |
| 14:00 - 14:30 | | Run | | | Run | | | 14:00 - 14:30 |
| 14:30 - 15:00 | Run | | | | | | | 14:30 - 15:00 |
| 15:00 - 15:30 | | | | | | | | 15:00 - 15:30 |
| 15:30 - 16:00 | | | | | | | | 15:30 - 16:00 |
| 16:00 - 16:30 | | | | | | | | 16:00 - 16:30 |
| 16:30 - 17:00 | | | | | | | | 16:30 - 17:00 |
| 17:00 - 18:00 | | | | | | | | 17:00 - 18:00 |
| 18:00 - 19:00 | | | | | | | | 18:00 - 19:00 |

POSTFACH 73
4020 BASEL
VEREIN +41 61 361 65 20
SCHULE +41 61 361 65 19
FAX +41 61 361 65 18
INFO@SVBASEL.CH
WWW.SVBASEL.CH

hauswartprofis FACILITY SERVICES
Goldwurst Power
primeo energie
VITALISCENTER
GIANT
POLAR
KEFORMA

SCHWIMMVEREIN
BEIDER BASEL

TRIATHLON

# Anmeldeformular Training Camp 2021

Anmelden bis – 8.3.21

Kosten 180 Chf

Name:

Adresse:

Handi Nummer:

Email:

Geplante Training zur Teilnahme:

Alles – Bring it on! ☐

Schwimmen ☐

Rad ☐

Laufen ☐

Wechsel ☐

Nur Wochenende ☐

POSTFACH 73
4020 BASEL
VEREIN +41 61 361 65 20
SCHULE +41 61 361 65 19
FAX +41 61 361 65 18
INFO@SVBASEL.CH
WWW.SVBASEL.CH

hauswartprofis FACILITY SERVICES
primeo energie
VITALISCENTER
GIANT
POLAR
KEFORMA