

Årets fællesnordiske træningslejr på Club La Santa på den canariske ø Lanzarote sætter først og fremmest fokus på dine forberedelser til EM 2009 i Cadiz i Spanien. Ser du længere frem - fx mod VM 2010 i Göteborg eller bare vil have nogle fif til, hvordan du kommer videre med din træning, er der masser af input at hente på træningslejren, der byder på op til 2 x 2 timers vandtræning hver dag, minikurser (clinics) og individuel rådgivning. Du bestemmer selvfølgelig selv, hvor meget, du vil deltage i – og træningslejren er også åben for resten af din familie, som måske hellere vil deltage i nogle af Club La Santas mange andre sportstilbud og vores sociale arrangementer.

Træning

Optil 2 x 2 timers træningspas i 50 m pool med Glen Christiansen på kanten som træner.

Clinics / minikurser

Vi har planlagt 3 clinics i Club La Santas konferencelokaler med Glen Christiansen som underviser, hvor vi bl.a. sætter fokus på:

- Sprinttræning
- Forberedelse til konkurrence fysisk som psykisk

Individuel rådgivning

Såvel træning som clinics sætter fokus på din svømmemæssige udvikling. Herudover har du mulighed for at få individuel rådgivning af Glen Christiansen, som øser ud af sin store internationale trænererfaring. Her har du virkelig muligheden for at

Fællesnordisk Masters Træningslejr 2009

få nogle værktøjer med hjem, som du kan arbejde videre med i din træning og i dine forberedelser frem mod EM, VM eller andre stævner.

Om Glen Christiansen

Glen Christiansen er uden tvivl Skandinaviens mest erfarne masters-træner. Efter 10 år i den internationale svømmetop, hvor han bl.a. deltog i OL i 1980 og året efter satte verdensrekord i 100 m bryst, har han siden været træner for nogle af verdens bedste svømmere, fx verdensmester og verdensrekordholder i 50 m ryg: Sandra Vølker, Antje Buschschulte (ryg, fly og fri) og europamesteren i 50 fri, Linda Olofsson. Læs mere om Glen Christiansens træner- og svømme-karriere på www.glen-christiansen.com.



Andre sportsaktiviteter

Club La Santa byder på et væld af sportsaktiviteter, som er gratis, når du har betalt flybilletten. Du kan låne en cykel og udforske Lanzarote. Du kan spille tennis, squash, windsurfe, dyrke atletik og meget, meget mere. Du kan selvfølgelig også vælge at dase i solen ved poolen. Læs mere om Club La Santas mange muligheder på www.clublasanta.dk

Udrejse

Afgang København (CPH): 29.05.09 - kl. 08.30.

Seneste mødetid: kl. 07.15

Ankomst Lanzarote: 29.05.2009 - kl. 12.40

Hjemrejse

Afgang Lanzarote: 05.06.2009 - kl. 13.50.

Seneste mødetid: kl. 11.50

Ank: København (CPH): 05.06.2009 - kl. 19.50

Priser

Pr. person: DKK. 5.395,00, baseret på indkvartering i 2 mands-værelser i 4-mands-lejligheder. Ved 5 personer pr. lejlighed spares DKK 400,00
Depositum ved tilmelding **DKK 1.500,00**
Restindbetaling den 01.04.2009
Du kan tilkøbe en afbudsforsikring til DKK 225,00, som indbetales sammen med depositum.
Ovennævnte priser er uden pension.

Tilmelding:

Senest den 3. november 2008 til rejseleder Ken Andersen: kenan@get2net.dk. Du er først endelig tilmeldt, når du har indbetalt depositum

Indbetalingsprocedure

Jyske Bank/Denmark – Danske Masters konto:
Reg.nr . 5015 kto nr. 0001168692
IBAN: DK6850150001168692 - JYBADKKK
HUSK at skrive hvem indbetaler er!!!

