

Ta chansen och kom med till Tenerife Top Training och simma i anläggningen där alla världens bästa simmar tränar tillsammans med tränar duon Bo Hultén och Glen Christiansen



Ett unikt tillfälle att träna med de här 2 svenska sim personligheterna och en chans att fin-slipa detaljer som **Starter, vändningar, teknik och fart men även komma iform för Masters SM samt sommaren utmaningar.**

Ta tillfället innan **Masters SM och kom hem solbränd och i toppform!**

Tid: 12 - 18/3 2017

Plats: Tenerife Top Training

Tränare: Bo Hultén (känd fr Tv, radio, internet och alla Svenska mästerskap) och Glen Christiansen (30 års erfarenhet som Masters tränare, OS summare och tränare, 15 Masters VM samt otaliga världsrekord.

Exempel dagsschema:

cirka 08.00 frukost och frivillig promenad/jogg på stranden

10.00 Landträning

11.00 – 13.00 Simträning

14.00 Lunch och fritid

17.30 Landträning

18.00- 20.00 Simträning

20.30 Middag

Träningen bedrivs på Tenerife Top Training, simträningen omväxlande i 50m och 25m bassäng efter behov och landträningen utomhus och inomhus.

Kostnad: Enkelrum med fullpension 135 Euro/Dag

Dubbelrum med fullpension 116 Euro/Dag

Trippelrum med fullpension 99 Euro/Dag

Medresande utan deltagande i läger : fr 77 Euro till 62 Euro/dag

Alla rum är lägenheter med sovrum, vardagsrum och litet kök

I priset ingår även dagligt inträde och nyttjande av Tenerife Top Training, Bosse och Glens träning och föredrag, 1 teknikanalys i simrännan, 1 handduk/träning, 1,5L vatten/dag samt en camp t shirt

Anmälan och frågor : christiansen@swimstars.de

www.tenerifetoptraining.com