



PREPARE · OPTIMIZE · PERFORM

RACE PREP

TRIATHLON CAMP

14 TAGE. 3 DISZIPLINEN. 1 ZIEL.

LEISTUNG ABRUFEN, WENN ES ZÄHLT



14.-28. MAI 2027



LA SANTA, LANZAROTE



RENN-SPEZIFISCHES TRAINING

Rennspezifische Einheiten um Ausdauer, Speed und Rennsicherheit zu entwickeln



TESTEN UND OPTIMIEREN

Teste dein Setup und Verpflegungsstrategie unter realen Bedingungen und optimiere Details



KÖRPERL./ MENTALE VORBEREITUNG

Rennspezifische Pacing- und mentale Strategien, um unter Druck Bestleistung abzurufen



INTERNATIONALE TRAININGSGRUPPE

Training mit motivierten, internationalen Athleten

FÜR WEN?

TRIATHLETEN DIE SICH AUF IHREN SAISONHÖHEPUNKT VORBEREITEN UND BEREIT AN DER STARTLINIE STEHEN WOLLEN

- ✓ Du besitzt eine gute Ausdauergrundlage und hast ein klares Saisonziel
- ✓ Du möchtest rennspezifisch in deinem individuellen Tempo trainieren
- ✓ Du möchtest dein Renn-Setup, Fueling- und Rennstrategie testen und optimieren
- ✓ Du möchtest bestmöglichst vorbereitet an der Startlinie stehen und nichts dem Zufall überlassen

WAS IST DABEI?



RENNSPECIFISCHE TRAININGSEINHEITEN

Zwei Wochen strukturiertes rennspezifisches Training in allen Disziplinen



RENNPACE & BELASTUNGSSTEUERUNG

Lerne, dein Renntempo zu halten, deine Kräfte richtig einzuteilen und die Belastung der Landdistanz optimal zu steuern



MATERIAL & SETUP & VERPFLEGUNG TESTEN

Teste und optimiere deine Aeroposition, Bikesetup, Material, Verpflegung und die Wechsel



REGENERATION & MENTALE FRISCHE

Lerne deine Regeneration zu optimieren für mentale Frische am Renntag



PRO INSIGHTS - MENTALE STÄRKE IM RENNEN

Erfahrungen, Strategien und praktische Learnings aus über 20 Jahren Hochleistungssport

INFORMATION

HOTEL: Club La Santa *** | La Santa - Lanzarote

VERPFLEGUNG: Halbpension

UNTERKUNFT: Comfort 1 Apartment mit Küche

DATE: 14.-28. Mai 2027

PRICE: tba



ANNE HAUG
PERFORMANCE



READY TO JOIN?

ALLE INFOS
& BUCHUNG



www.oceanandsports.com

