



FAST - Shop

Fun and Sport Total



Vorbereitung auf den Triathlon Höhepunkte in Berlin:

Wir bereiten Dich kompetent und zielgerichtet auf den BerlinMan 2012 Anfang September vor. Mit unserem umfassenden und vielseitigen Trainingskonzept bieten wir die Gleichgesinnten zu trainieren, und das unter Anleitung unseres erfahrenen Trainerteams:



optimale Möglichkeit, mit

KOMM INS FAST TRIATHLON TEAM BERLIN

www.Sport-Outlet24.de



Tradition BerlinMan und Volkstri

Der BerlinMan ist Berlins ältester Mitteltriathlon und wird seit 1992 im Zwei-Jahres-Rhythmus ausgetragen. Start und Ziel für die Mitteldistanz ist im traditionsreichen Berliner Strandbad Wannsee. Die 1500 Startplätze für den BerlinMan sind jedes Jahr heiß begehrt.

Der Volkstri ist Berlins beliebtester Triathlon für Einsteiger. Die 400 Startplätze sind alljährlich in kürzester Zeit vergeben. Die 700m Schwimmen starten an der Krümmen Lanke, die 18 km Radfahren führen durch den Grunewald bevor es auf die 5km lange Laufstrecke rund um die Krümme Lanke geht.

Von Februar bis April geht es ins Schwimmbad im Elixia Lichterfelde. Schwerpunkt ist die Technikschiulung und die Sicherheit im Wasser sowie das Grundlagentraining. Mit Paddel, Pullbuoy und Flossen wird an der Technik gefeilt, um effizient und kraftsparend die Schwimmstrecke zu bewältigen.

Ab Mai* wird das Schwimmtraining im Schlachtensee fortgesetzt. Dort liegt der Schwerpunkt auf dem Distanztraining und der Routine im „freien“ Gewässer. Im Juni steht auch ein Neotestschwimmen mit auf dem Programm. Beim BerlinMan kannst Du dann einen der FAST Testanzüge** nutzen solltest Du keinen eigenen haben.

Ab April wird es dann auch auf dem Rad zur Sache gehen. Wöchentlich wird an der Tritttechnik, der Fahrsicherheit und natürlich der Ausdauer gearbeitet. Je nach Situation wird das Radtraining durch Lauftraining ergänzt. Es geht abwechselnd und je nach Wetterlage einmal wöchentlich mit dem Rad oder Joggingsschuhen zur Sache. Um das Optimum aus Rad und Fahrer rauszuholen, checken wir gemeinsam mit Dir Dein Rad und Deine Sitzposition. Beim Laufen prüfen unsere erfahrenden Trainer Deinen Laufstiel um ökonomisch das Beste rauszuholen.



Begleitend bieten wir Euch eine Betreuung zur optimalen Vorbereitung auf den Wettkampf an. Erstellung des Trainingsplans sowie Ernährungspläne runden die Vorbereitung ab.

Integriert im PRO Paket wird ebenfalls ein erster Einstieg ins Höhenttraining (bei unserem Partner Höhenpunkt) in Charlottenburg sowie eine Leistungsdiagnostik. Durch das Höhenttraining werden zusätzliche effektive Trainingsreize gesetzt. Wahlweise kannst Du die Höhenttraining-Einheiten auf dem Radergometer oder auf dem Laufband in künstlicher Höhe absolvieren.

Um noch einmal das letzte aus dir rauszuholen, werden wir an drei Wochenenden in Berlin uns jeweils gezielt einer der drei Triathlon-Sportarten zuwenden. Egal ob beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen werden wir versuchen mit Dir gemeinsam die optimale Taktik für den Wettkampf zu erarbeiten.

Als Vorbereitungsevent sichern wir Euch einen Startplatz beim Berliner Klassiker, dem Volkstriathlon der Weltraumjogger an der Krümmen Lanke (Ende Juni).

Dieser ist ebenso im Preis inbegriffen wie der Startplatz für das GROBE ZIEL BERLINMAN FINISH

* Das Freiwassertraining ist abhängig von der Witterung daher können einzelne Termine entfallen

** Für die Nutzung eines Testanzuges können Gebühren von 30€ anfallen.

Alle Aktivitäten finden auf eigene Gefahr statt.

Starte Dein Triathlonabenteuer beim traditionsreichen Event BerlinMan mit dem FAST-Shop Triathlon Team. Du kannst unter zwei Paketen zur optimalen Vorbereitung wählen

a) Starter Paket

Im FAST-Shop BerlinMan Starter Paket sind folgende Leistungen enthalten:

- Startplatz beim BerlinMan im September 2012
- Startplatz beim Volkstri im Juni
- Februar - April 1x die Woche Schwimmen (Schwerpunkt Technik)
- Mai* - August 1x die Woche Schwimmtraining im See
- Mai - August 1x die Woche Lauf oder Radtraining
- Bike-Workshop zur Optimierung des Rades und der Sitzposition
- Für die gesamte Zeit individuelle Trainingspläne
- 15% Rabatt auf alle Artikel im FAST Shop

Preis: 450,-€

b) PRO Paket

Im FAST-Shop BerlinMan PRO Paket sind zusätzlich folgende Leistungen enthalten:

- alle Leistungen aus dem Starter Paket
- 1x Leistungsdiagnostik
- 5 Einheiten Höhenttraining
- 3 intensive Trainingswochenenden bestehend aus Schwimmen/Radfahren/Laufen

Preis: 750,-€

Jetzt anmelden und einen Platz sich sichern:

- telefonisch: 030 - 94403577 oder
- per Email: mail@sport-outlet24.de
- im Ladengeschäft FAST-Shop / Sport-Outlet24 (Thorwaldsenstr. 21, 12157 Berlin-Steglitz)

Da wir nur eine begrenzte Anzahl von Startplätzen beim BerlinMan und Volkstri haben, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

