

Simträning i öppet vatten med Aktivitus

Från den 25 maj kör vi simträningar i kursform i öppet vatten. Fokus kommer att ligga på specifika moment för öppet vatten. Varje pass kompletteras med ett bra huvudblock med bra träningseffekt.

Träningarna riktar sig till dig som är motionärer till elit och passar alla som tränar triathlon, simning eller swimrun. Du ska behärska att simma 1km ihållande för att tillgodogöra dig träningarna på ett bra sätt.

Träningarna innehåller tekniska moment som navigation, hålla riktning, drafting, klungsinming masstart och bojrundning samt intervall- och distansträning.

Antalet platser är begränsade per coach så att vi har tid för individuell feedback, uppföljning och utveckling.

Huvudledare för passen kommer att vara Jeff Frydenlund.

Vi samlas 06.45 för genomgång av passet och startar simningen 07.00.

Vi kommer att hålla till vid bryggan nedanför Radison Blue Hotell, Frösunda vik. Efter avslutat pass äter vi gemensam frukost på gräset. En perfekt start på dagen!

I paketet ingår:

- 5x60min simträning
- Badmössa
- Frukostpåse efter varje pass

Som deltagare har du dessutom möjlighet att köpa utrustning från Head till 15% rabatt med rabattkod du erhåller vid anmälan.

Anmälan görs till; jeff.frydenlund@aktivitus.se

Välkommen!

Kurs start 25 maj - onsdagar kl 7.00 - 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6

Kurs start 29 jul - onsdagar kl 7.00 - 29/7, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7

Kurs start 3 aug - onsdagar kl 7.00 - 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8



Aktivitus
Testklinik & Coaching