

Vorstellung Trainingslager

Der Trainer

Das Konzept

Das Hotel

Die Kosten

Daniel Berkenkemper

Altersklasse:	M55
FTP Wert:	210 Watt
Trainingspace Run:	4:30 – 8:30 min/km
Trainingspace Bike:	1:30 – 3:00 min/km
Trainingspace Swim:	1:20 – 2:10 min/100m
Aktuelles Training:	5-8 Stunden/Woche

Bestzeiten ab M40:

Marathon:	3:32:02	Frankfurt
Halbmarathon:	1:33:46	Offenbach
Ironman 70.3:	5:17:41	Luxemburg
Ironman:	11:32:53	Frankfurt



Erfahrung im Training und bei Wettkämpfen

Training

Schwimmen:	1.400	km
Radfahren:	59.000	km
Laufen:	27.000	km

Über 180 Wettkämpfe

Laufen:	von 3km bis Marathon
Triathlon:	von Sprintdistanz bis Ironman

Weiterhin viele Skating-, Rad- und SwimRun-Veranstaltungen

Anreise am Samstag, den 13. April

Radtest bekommt ihr eine Anleitung, wie dieser vor dem Trainingslager durchzuführen ist.

Wer hat Wattwerte?

Alternative!

Laufstest am Samstag über 1.000m mit Bestimmung der HFmax und Tempovorgaben.

Schwimmtest am Montag.

Besprechung der individuellen Pläne. Aushändigung der Trainingsvorgaben.

Kleine gemeinsame Ausfahrt mit dem Rad, um das wunderbare Eichsfeld kennenzulernen.

Wochenplan Sonntag - Freitag

Morgens schwimmen oder ggf. Yoga.

An manchen Tagen individuelles Laufen (ggf. Gruppenbildung), nach dem Radfahren ggf. ein Koppellauf von 2 km.

Teilweise gemeinsame Ausfahrten oder Fahrten mit individuellem Programm. Länge und Intensität abhängig vom Leistungsniveau.

Vortrag Training, Athletikeinheiten, Koordinationseinheit, Besprechung der Daten.

Persönliche Anpassungen sind möglich. Es müssen nicht alle Einheiten mitgemacht werden.

Wochenplan

Samstag 13.04.2024	Sonntag 14.04.2024	Montag 15.04.2024	Dienstag 16.04.2024	Mittwoch 17.04.2024	Donnerstag 18.04.2024	Freitag 19.04.2024	Samstag 20.04.2024	Sonntag 21.04.2024
Anreise bis 10:00 Uhr	7:00 - 8:00 SWIM Speed	Frühstück	7:00 - 8:30 SWIM Ausdauer	Frühstück	7:00 - 8:30 SWIM	7:00 - 8:30 SWIM		
Einweisung in das Trainingslager	Frühstück	10:00 - 11:30 RUN	Frühstück	10:00 - 11:00 RUN Bahn	Frühstück	Frühstück		
Testvormittag 11:00 - 13:00 (Radtest) Lauftest	10:00 - 16:00 BIKE 120 Ausdauerfahrt	13:00 - 17:00 BIKE 115 12km nach individuellen Vorgaben	11:00 - 16:00 BIKE 40 inkl. Freizeitprogramm	13:00 - 17:00 BIKE 80 4 min nach individuellen Vorgaben	10:00 - 16:00 BIKE 100 Göttingen Tour	10:00 - 14:00 BIKE 95 Racespeed	10:00 - 12:00 RUN Lauf zu Hause	10:00 - 14:00 BIKE 120 RTF zu Hause
15:00 - 17:30 BIKE 60						Wellness / SPA kann bis Abends genutzt werden		
Wellness / SPA	Wellness / SPA	Wellness / SPA	Wellness / SPA	Wellness / SPA	Wellness / SPA	individuelle Abreise		
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen			

Lange gemeinsame Ausfahrten



Je nach Homogenität der Gruppe plane ich die langen Touren mit Ausstiegsmöglichkeit am Hotel

Gemeinsamer Start zum WarmUp und Kennenlernen der Strecke,
Individuelles Training nach der Einführungsrunde nach eigenen Vorgaben.



Fahren	Distanz	Höhenzunahme	Höhenunterschied	Ungefähre Dauer	Belagsart	Höhe ausblenden +
	18,31 km	271 m	272 m	53:01	■ 99 % ASPHALTIERT ■ 0 % SCHOTTER ■ 1 % OHNE ANGABE	



Hotel am Vitalpark

An der Leineau, Heilbad Heiligenstadt

Vier Sterne plus Haus mit 130 Zimmern

Bester Startpunkt für Lauf- und Radeinheiten
25m Pool mit abgesperrter Bahn morgens für uns.

99 Euro pro EZ (594 Euro), 124 Euro pro DZ (744 Euro)
Frühstück und Schwimmbad und Sauna-Bereich inbegriffen.

Abendessen mit Sonderpreisen für die TN.
Getränke und Extras nicht im Preis enthalten.
Parken 5 Euro am Tag.
Körperanalyse für 25 Euro möglich.

Radservice von EIC-Bike in Leinefelde.



Vorher	sechs Wochen Dokumentation zur besseren Planung
Kosten	200 Euro
Fragen	0174-1659330
Anregungen	daniel@danpt.de
Buchung	DanPT.de