



Events 2019/2020

SaschaWenzel Training

saschawenzel1985@gmail.com

077/951 30 94

Übersicht



- 1- Tagesworkshop Schwimmen und Laufen
- Schwimmanalyse mit Ernährung und Athletik
- Langlaufcamp Basic
- Triathlontrainingslager Toskana

1- Tagesworkshop Schwimmen und Laufen



- Am 8.12.2019 am Campus Sursee
- Individuelle Schwimmanalyse
- Thema „Laufen“ mit Lauftrainer Spitzensport Beat Föh
- Viel Theorie und Praxis Inputs
- Kleine Gruppe, hohe Qualität
- „Ist und Soll Analyse“ für die richtigen Schlüsse im Wintertraining

Schwimmanalyse mit Ernährung und Athletik



- Voraussichtlich am 25.1.2020
- Im Schwimmkanal Horgen
- 3 verschiedene Perspektiven
- Aufteilung in Kleingruppen
- Während der Pause Vortrag „Ernährung und Immunsystem“ von Ernährungsexpertin Esther Haller
- Schwimmspezifische Athletik für das effektive Gesamtpaket

Langlaufcamp Basic



- Voraussichtlich 7.2.-9.2.2020 in Andermatt
- Trainingscamp zur Verbesserung der Grundlage
- Langlauf, Athletik, Regeneration und BIATHLON
- Gemeinsam mit viel Spass trainieren
- Kein Langlaufkurs, aber für jedes Niveau geeignet da Kleingruppen

Triathlontrainingslager Toskana



- 25.4.-2.5.2020 in Follonica (Toskana)
- Im Reka-Ferienresort Golfo del Sol
- In Zusammenarbeit mit Hotelplan
- Sportprogramm komplett von mir aufgestellt und durchgeführt
- Gruppengrößen werden klein gehalten, für mehr Qualität und Sicherheit
- Wunderbare Natur und tolle Anlage für eine sportliche Vorbereitung Richtung Saison 2020