



Eindhoven, april 2016

**Bestemd: Voor alle leden van uw Triathlon vereniging
Uniek Triathlon Training Tweedaagse**

Beste contactpersoon,

In het Pieter van den Hoogenband bad, beschikken we over een uniek trainingslaboratorium, waar niet alleen de Nederlandse zwemtoppers, zoals Ranomi Kromowidjojo maar ook toppers uit heel de wereld komen trainen. Dit bad is het enige bad ter wereld dat beschikt over 3D onderwater camera's. Een van de voordelen is, dat je tijdens de training door professionele trainers gewezen wordt aan de hand van zwemanalyses op zwem-verbeteringen, waardoor je techniek en snelheid sterk verbetert. Patrick Pearson, de trainer van oa Ranomi is een van onze trainers. Op onderstaande foto, traint hij een groep triatleten uit de Nederlandse Triathlon eredivisie.



Dit unieke bad, gecombineerd met de prachtige Atletiekbaan in Eindhoven, zijn accommodaties van wereldniveau en sluiten aan bij onze totaal nieuwe aanpak.

Graag willen we u op de hoogte brengen van een nieuw triathlon trainingsevenement.

Dit evenement heet de Triathlon Tweedaagse en is opgericht door professionele trainers in de zwem-, hardloop- en wielersport. Het doel van dit evenement is om de triathlonsport te professionaliseren dmv een wetenschappelijk verantwoorde en unieke trainingsaanpak gegeven door zeer ervaren trainers.

Triathlon Tweedaagse

Bestaat uit 1 dagdeel zwemmen, 2 dagdelen lopen en 1 dagdeel mountainbike.

Waarom hebben we gekozen voor mountainbike ipv wielrennen:

Tijdens deze mountainbike clinic wordt speciale aandacht besteed aan:

- Stuurtechniek
- Bochtenwerk
- Remmen
- Technisch klimmen
- Afdalen

Doel is beter, harder en veiliger rijden

Belangrijke aspecten gedurende de looptrainingen zijn:

- Maximaal rendement uit je trainingen halen
- Lopen (blessurevrij lopen)
- Trainingsvormen
- Combinatie trainingen
- Voeding (voor,) tijdens (en na) looptrainingen en -wedstrijden
- Wedstrijdtips



Begeleiding gedurende de Triathlon Tweedaagse

Een professionele Bewegingswetenschapper begeleidt gedurende 2 dagen de groep, waardoor de sporter ook inzicht krijgt in veranderingen in het lichaam bij zware inspanning en wat daaraan te doen.



Belangrijke aspecten

De nadruk van de Triathlon Tweedaagse ligt op het verbeteren van de techniek, dit met behulp van de nieuwste technologische middelen.

Een unieke kans voor elke triatleet om zijn/haar kennis en bewegingstechniek voor altijd op een hoger niveau te tillen.

De deelnemers verblijven gedurende 2 dagen in een speciaal sporthotel.



Verzoek

Graag willen we u vragen dit nieuwe evenement onder de aandacht te brengen van al uw leden, bij voorkeur door deze informatie aan al uw sporters door te mailen.

Tot slot

De Triathlonbond is van deze bijzondere training tweedaagse volledig op de hoogte.

Deze Triathlon Tweedaagse is geschikt voor alle niveaus, want de training wordt afgestemd op het niveau van de deelnemers.

Het inschrijfbedrag van de Triathlon Tweedaagse is zo laagdrempelig mogelijk gemaakt, zodat het toegankelijk is voor elke triatleet. Zij kunnen meer informatie vinden op onze website:

www.triathlontweedaagse.nl en onze Facebook-pagina liken om op de hoogte te blijven van alle updates: www.facebook.com/triathlontweedaagse.

Met vriendelijke groet,

Triathlon Tweedaagse

Olaf Noorbergen (contactpersoon)

- olaf@triathlontweedaagse.nl
- GSM 00 31 6 429 16 881