

**Ta chansen och kom med till Tenerife Top Training och simma i anläggningen där alla världens bästa simmare tränar!
Detta tillsammans med tränarduon Bo Hultén och Glen Christiansen**



Ett unikt tillfälle att träna med de här två svenska simpersonligheterna och en chans att finslipa detaljer som **Starter, vändningar, teknik och fart** men även komma i form för **Masters-SM samt sommaren utmaningar.**

Ta tillfället innan **Masters-SM och kom hem solbränd och i toppform!**

Tid: 12 - 18/3 2017

Plats: Tenerife Top Training

Tränare:

Bo Hultén

(Elit- och Masterstränare, Eurosport, SIMMA.NU, SM-speaker x 50 och mycket annat)

Glen Christiansen

(30 års erfarenhet som Masters tränare, OS summare och tränare, 15 Masters VM samt otaliga världsrekord.)

Exempel dagsschema:

cirka 08.00 frukost och frivillig promenad/jogg på stranden

10.00 Landträning

11.00 – 13.00 Simträning

14.00 Lunch och fritid

17.30 Landträning

18.00- 20.00 Simträning

20.30 Middag

Träningen bedrivs på Tenerife Top Training, simträningen omväxlande i 50m och 25m bassäng efter behov och landträningen utomhus och inomhus.

Kostnad: Enkelrum med fullpension 135 Euro/Dag

Dubbelrum med fullpension 116 Euro/Dag

Trippelrum med fullpension 99 Euro/Dag

Medresande utan deltagande i läger : fr 62 Euro till 77 Euro/dag

Boendet består av lägenheter med sovrum, vardagsrum och litet kök

I priset ingår även dagligt inträde och nyttjande av Tenerife Top Training, Bosse och Glens träning och föredrag, 1 teknikanalys i simrännan, 1 handduk/träning, 1,5L vatten/dag samt en Camp tshirt

Anmälan och frågor : christiansen@swimstars.de

www.tenerifetoptraining.com