

## TRIATHLON INTERESSERT?



### **Treningssamling på Radisson Blue, Beitostølen.**

Helgen 25. - 27. oktober inviterer HOW2 med Håvard Nordgård og Jon Thorp til triatlonsamling. Det blir en hel helg med svømmetrening, løpeteknikk og treningsteori. Vi bor og spiser godt på Hotell Radisson Blue og trener i hotellets svømmebasseng. Her treffer du likesinnede i en sosial setting som gir treningsinspirasjon gjennom vinteren.

Halvpensjon for hele helgen kr. 1500.- i dobbeltrom.

Helpensjon for hele helgen kr. 1800.- i dobbeltrom.

Bruk av bassenget er innkudert i prisen.

Treningssamlingen er tilpasset deg som har deltatt på triathlon og ønsker å utvikle svømmeteknikk og løpeferidgheter. Du må kunne svømme krawl sammenhengende 500 m. Løptreningen stiller ingen krav til nivå eller kondisjon.

Agenda:

Fredag 25. oktober:

Registrering frem til 20.00.

20.00 Middag.

Lørdag 26. oktober:

08.00 Frokost.

09.00 Svømmeteknikk med Jon Thorp.

Lunsj

14.00 Treningsteori utholdenhet med Håvard Nordgård.

16.00 Løpeteknikk med Håvard Nordgård.

19.00 Middag.

Søndag 27. oktober:

08.00 Frokost.

09.00 Svømmeteknikk med Jon Thorp.

11.00 Løpeteknikk med Håvard Nordgård.

Lunsj

14.00 Treningsteori utholdenhet Håvard Nordgård.

15.30 Hjemreise.

**Jon Thorp** er utdannet psykolog og er en av Norges beste triathlon svømmere. Nr. 7 i årets Norseman. Jon har en egen evne til å få folk til å forstå svømmeteknikk.

**Håvard Nordgård** har batchelor i idrett og biologi. Vant sin klasse i Ironman Haugesund i år, og lærer deg gjerne hvordan du skal løpe mer effektivt.

For svømmetrening, teknikktrening løp og treningsteori er prisen 1500.-

Det er reservert 20 plasser på hotellet. Påmeldingsfrist 21. oktober. Hotellet betaler den enkelte ved avreise. Påmelding og betaling for treningen gjør du via denne linken:

<https://www.deltager.no/participant/arrangement.aspx?id=79504>

Ved spørsmål kan du kontakte Håvard Nordgård på mail: [havard@how2.no](mailto:havard@how2.no) Mobil: 950 85 435