



Formtoppningsläger 2011

Träningsläger den 14 till 22 maj 2011 som ligger idealiskt i tid för att toppa formen inför sommarens lopp t.ex. Vätternrundan, Ringsjön Runt, Motions 6-dagars eller kanske något internationellt stordåd som La Marmotte.

Jofre Sport har tagit fram ett anpassat läger på Intur Sports (www.intursport.com) träningsanläggningar i spanska Benicàssim. Lägre t vänder sig framförallt till elitmotionärer som, t.ex. har kapacitet att cykla Vätternrundan på under 9 timmar.

En effektiv formtoppningsmetod är att överbelasta kroppen med mycket träning lagom lång tid innan målet och sedan underhålla denna träningsnivå så gott det går medan man vilar upp sig. För tuffa uthållighetsprestationer som Vätternrundan eller SM handlar det om att cykla väldigt mycket ungefär 1-2 månader innan loppet. Ska man cykla flera timmar om dagen är det skönt att kunna göra det i vackert väder och med bra support, som t.ex. följebil och en väntande sportbuffé när man kommer hem.

Området har perfekta träningsmöjligheter för cyklister.

- Tillgång till platt och bergig cykling på vägar med lite trafik, vilket är anledningen till att många proffslag lägger sin försäsongsträning på dessa anläggningar
- Finslipa förmågor som tempo, lagtempo, backar och spurt
- Formtoppningsträning som t.ex. 30-sekunders maxintervaller
- Genomgång av träningsövningar som t.ex. enbensträning och högkadensträning
- Återhämtningsspass för att ladda batterierna efter tuffa träningsdagar

Vad ingår? Nästan ALLT!

- Flyg tur och retur inkl. cykel frakt eller hyra av cykel (Ridley) på plats
- Transfer till och från flygplatsen
- Boende på 4-stjärnigt hotell
- Helpension (frukost-, lunch- och middagsbuffé)
- Sportdryck under passen och återhämtningsdryck efter passen
- Tränare som cyklar med på alla träningspass
- Följebil som hjälper till med t.ex. påfyllning av vätska, förvaring av överdragkläder, reservdelar
- Coachning av professionella tränare (presenteras vid senare tillfälle), vilket t.ex. innebär videofilmning av övningar, radiokommunikation mellan bil och cyklister under träning, korrigerande av sittställning och åkteknik
- Föreläsningar kring träning och förberedelser vid formtoppning
- Tillgång till faciliteter som: gym, 25m pool, 24h bevakad cykelförvaring med cykelverkstad, cykeltvätt, tvättmaskin/torktumlare, gym, 25m pool, spaanläggning

Anmälan sker via hemsidan och ska vara oss tillhanda senast 10/4 2011 (**OBS! Nytt datum p.g.a. artikeln i Cykeltidningen Kadens #3 2011**).

För att kunna säkerställa bästa träningsförhållanden är max antal deltagare satt till 30 personer. Frågor skickas till info@jofresport.se. Mer information fås i samband med anmälan.

Pris: **14995:-**

JoFre Sport HB
Org. Nr. 969747-2273
Bankgiro 495-2693

Fredrik Ericsson
+46 (0) 707 79 71 69
fredrik@jofresport.se

Joakim Berggren
+46 (0) 731 80 75 26
joakim@jofresport.se

www.jofresport.se