

# **THS Trainingslager**

**Fit für die Saison!**

**- Mit Martina und Alexander Nicht -**

**Geländelauf**

**22.04. - 24.04.2018**

**210 €**

**Vierkampf / CSC**

**25.04 - 27.04.2018**

**210 €**

Beide Trainingslager (TL) können auch zusammen gebucht werden.  
Maximal 16 Teilnehmer pro Seminar.

**6-Tage Sparpaket 22.04. - 27.04.2018**

**zum Vorzugspreis von 395 €**

Gehen mehr als 16 Anmeldungen je TL ein, werden Sparpaket Buchungen bevorzugt.

**Anmeldung per Email an [seminare@turnierhundesport.net](mailto:seminare@turnierhundesport.net)**

Im Preis enthalten

- Camping mit Zelt oder Wohnwagen / Wohnmobil inkl. Strom
- WC im Vereinsheim
- freier Eintritt in Hallenbad Ilvesheim zum duschen und entspannen (außer Montag)
- täglich ein reichhaltiges Frühstück, Mittagsverpflegung und ein warmes Abendessen
- alkoholfreie Getränke
- Dienstag / Freitag 4 Stunden Karte für Abend im Freizeitbad **Miramar Weinheim**
- **Trampolinpark** (GL Seminar) und **Lasertag** (VK / CSC Seminar)
- täglich 6 Stunden aktives Programm mit und ohne Hund

## Geländelauf Trainingslager

Von Grundlagenarbeit, die auch bei einem erfahrenen Team immer wieder Teil des Trainings sein sollten, bis zur Trainingsgestaltung für Teams mit Meisterschaftsambitionen ist für jeden etwas dabei.

Außerdem gibt es Übungseinheiten zum Rahmentraining wie Stabilität, Koordination und Lauftechnik, aber auch Kraft, Fitness und Ausdauer

Da das TL mehrere Tage umfasst sollte eine grundlegende Fitness beim Team vorhanden sein und keine akuten Verletzungen vorliegen.

### Geplante Inhalte

Theorie zur neuen PO

Bike / Scooter / Canicross / Geländelauf Grundlagen mit **Rainer Weber**

Abwechslungsreiche Trainingseinheiten

Ideen für das eigene Training zuhause

Strukturierter Trainingsaufbau

Schwimmbad

Jump4All Ladenburg (Trampolinpark)

Wettkampfsimulation

## Vierkampf und CSC Trainingslager

Unterordnung, Hürdenlauf, Slalom und Hindernisbahn und die Adaption der drei Laufdisziplinen im CSC.

Im TL wird in Theorie und Praxis ein breites Spektrum an Inhalten geboten. Es ist von Einsteigern bis zu Übungsleitern für jeden geeignet, der über eine solide Grundkondition und erste Erfahrungen im Vierkampf / CSC verfügt.

Neben vielfältigen Übungen zur Lauftechnik bietet das TL auch Grundlagen für den schnellen Sprint und insbesondere den schnellen Antritt beim Slalom und nach den Wendestangen.

In der Unterordnung gehen wir neue Wege, um mithilfe von Leitweirungen und Abwechslung im Trainingsalltag, die Teamarbeit zu festigen und zu verbessern.

### Geplante Inhalte

Fitness und VK Einheit mit **Nina & Renzo Cappello**

Theorie zu Bewegung und Lauftechnik

Lauf ABC

Sprinttraining

Abwechslungsreiche Trainingseinheiten

Ideen für das eigene Training zuhause

Strukturierter Trainingsaufbau

Schwimmbad

Lasertag Abend

Schwimmbad

## **geplante Tagesstruktur**

**08.30 – 09.45 Uhr Frühstück**

**09.45 – 11.15 Uhr Vormittag Block I**

**11.15 – 11.30 Uhr Kaffee / Umbaupause / Fahrt**

**11.30 – 13.00 Uhr Vormittag Block II**

**13.00 – 14.30 Uhr Mittagspause**

**14.30 – 16.00 Uhr Nachmittag Block I**

**16.00 – 16.15 Uhr Kaffee / Umbaupause / Fahrt**

**16.15 – 17.45 Uhr Nachmittag Block II**

**17.45 – 19.00 Uhr Abendessen**

**ab 19.30 Uhr Abendprogramm oder Freizeit**

## **Abendveranstaltungen**

**Montag Theorieabend**

**Dienstag Schwimmbad**

**Mittwoch gemütlicher Abend**

**Donnerstag Lasertag (All-You-Can-Play ca. 4 Stunden)**

**Freitag Schwimmbad**

**Samstag gemütlicher Abend**

### **Besonderes Special:**

**Der VfH Ilvesheim veranstaltet am Sonntag 28.04.2018 ein THS Turnier für Vierkampf und CSC. Anmeldung über Übungsleiterin Sarah Adelman.**