

# TRIATHLON TRAINING

mit Nicole und Lothar Leder

17.09. - 21.09.2023

**Perfekt für alle, die (wieder) ins Ausdauertraining einsteigen möchten. Touch your power!**

Spitzenleistungen zu erbringen, ist gut für unseren Geist, unsere Motivation und fördert unsere Belastbarkeit. Bei den Triathlontagen im STOCK resort werden Sie sechs Tage lang von den Triathlon-Stars Nicole und Lothar Leder beim Training begleitet: Schwimmtraining im 25m Sportschwimmbecken, Mountainbike-Touren durch das Zillertal, Krafttraining im Panorama-Fitnessstudio, Lauftraining im Wald u. v. m. Für Anfänger, für Fortgeschrittene, für alle!



**STOCK** <sup>®</sup>  
*feeling*



## PROGRAMM

Geeignet für Einsteiger und aktive Gäste!

### SO, 17.09.2023

19.00 Uhr

Begrüßung in der Kaminlounge  
& Vorstellung der Trainer & des  
Programms



### MO, 18.09.2023

07.15 Uhr

11.00 Uhr

17.00 Uhr

1. Schwimmtraining (ca. 45 Min)  
MTB Tour - auch für Einsteiger  
2. Schwimmtraining (ca. 45 Min)

### DI, 19.09.2023

07.15 Uhr

11.00 Uhr

17.00 Uhr

3. Schwimmtraining (ca. 45 Min)  
MTB Tour  
Lauftraining (Lauf ABC, Stilkorrektur)

### MI, 20.09.2023

07.15 Uhr

11.00 Uhr

4. Schwimmtraining (ca. 45 Min)  
Grundlagen für das Krafttraining &  
Coretraining in der Power Box (ca. 1h)

### DO, 21.09.2023

07.15 Uhr

09.00 Uhr

5. Schwimmtraining (ca. 45 Min)  
Abschluss mit gemeinsamen Frühstück

**STOCK** resort  
6292 Finkenberg 142  
Zillertal / A  
t: +43 5285 6775  
e: urlaub@stock.at  
w: stock.at