

TRIATHLON TRAINING

mit Nicole und Lothar Leder

17.09. - 21.09.2023

STOCK 
feeling

STOCK
HIT
WOCHE

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 Triathlon-Tagen 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!



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

1. Schwimmtraining (ca. 45 Min)

11.00 Uhr

MTB Tour - auch für Einsteiger

17.00 Uhr

2. Schwimmtraining (ca. 45 Min)

DI, 19.09.2023

07.15 Uhr

3. Schwimmtraining (ca. 45 Min)

11.00 Uhr

MTB Tour

17.00 Uhr

Lauftraining (Lauf ABC, Stilkorrektur)

MI, 20.09.2023

07.15 Uhr

4. Schwimmtraining (ca. 45 Min)

11.00 Uhr

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

DO, 21.09.2023

07.15 Uhr

5. Schwimmtraining (ca. 45 Min)

09.00 Uhr

Abschluss mit gemeinsamen Frühstück



STOCK resort
6292 Finkenberg 142
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775
e: urlaub@stock.at
w: stock.at