

# TRIATHLON TRAINING

17.06. - 20.06.2018

mit NICOLE und LOTHAR LEDER

**STOCK**   
*feeling*

**STOCK  
HIT  
WOCHE**

Die Liste der sportlichen Erfolge von Nicole und Lothar Leder ist lang und ruhmreich. Als Ironman-Siegerin und Ironman-Sieger begleiten Sie die beiden Spitzenathleten ganz persönlich zu mehr Leistung und Erfolg im Triathlon.

Das 25-m-Sportschwimmbecken, die Radwege im Tal und am Berg, sowie die abwechslungsreichen Laufstrecken und Trails sind Ihr Paradies für ein Training, das Sie über Ihre bisherigen Grenzen hinaus bringt.

Gönnen Sie sich diesen Push!  
Feel active!



**Geeignet für Einsteiger und aktive Gäste, die etwas Neues probieren wollen!**

**SO, 17.06.2018**

18.00 Uhr  
21.00 Uhr

Welcome Run  
STOCK Together im Energieraum

**MO, 18.06.2018**

08.00 Uhr  
  
11.00 Uhr  
17.00 Uhr

Schwimmtraining mit viel Technik und Grundlagen für das Kraulen  
Easy MTB Tour - auch E-MTB möglich  
Grundlagen für richtiges Krafttraining beim Schwimmen, Biken und Laufen im Fitnessstudio

**DI, 19.06.2018**

08.00 Uhr  
  
11.00 Uhr  
17.00 Uhr

Schwimmtraining mit viel Technik und Grundlagen für das Kraulen inkl. Videoaufnahmen über und unter Wasser  
Triathlon ohne Zeitmessung, 400m - 20km kleiner Schrauber-Workshop in der Bike Corner (richtiges Laufrad Ein- und Ausbau, Reifenwechsel, Aufpumpen etc.)

**MI, 20.06.2018**

08.00 Uhr  
  
11.00 Uhr

Schwimmtraining - richtiges Schwimmen mit Paddels und Pull Boy  
Abschlusslauf mit Lauf ABC, Stilkorrektur, Tipps und Tricks zum richtigen Laufen



**UNSER ANGEBOT**

3 Übernachtungen inklusive Wellness - Verwöhnpension, allen Stock Inklusivleistungen, dem Wochenprogramm und allen Einheiten.

ab € 675,- DZ Penken  
(Preise pro Person und Aufenthalt)

(Pauschale in allen Kategorien buchbar, Programm- und Preisänderungen vorbehalten. Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

**STOCK** resort  
6292 Finkenbergl 142  
Zillertal / A

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