



SPORT SUPPORT CENTER

Träningsläger på hög höjd i Davos

3 - 10 juli 2010

Sport Support Center i samarbete med IF Linnéa inbjuder intresserade oberoende av mål och nivå att delta i vårt höghöjds läger i Davos. Lägre är framtaget för personer som ska genomföra Swiss Alpine Marathon men det är samtidigt en perfekt vecka för alla som vill ha en annorlunda träningsupplevelse i alpmiljö.

Preliminärt program:

3 Juli Avresa från Stockholm till Zürich, tåg till Davos, inkvartering

4 Juli Träning långtur 3-5 timmar.

5 Juli Träning långtur 3-5 timmar.

6 Juli Träning långtur 3-5 timmar.

7 Juli Löpning 2-3 timmars backträning upp till Jakobshorn för övernattnig på 2700 meter över havet.

8 Juli Löpning tillbaka, sen vattenlöpning 2 timmar.

9 Juli Löpning 5-7 timmar på delar av Swiss Marathonbanan.

10 Juli Hemresa Zürich-Stockholm.

Före frukost varje morgon mäts Hb samt vikt. Efter varje träningspass mäts kroppsvikten för att se hur stora vätskeförlusterna är.

Hjärtfrekvensen registreras kontinuerligt och analyseras med hjälp av Firstbeats programvara för att se hur kroppen reagerar på träningen, återhämtar sig, om det uppstår stresspåslag och hur vila fungerar. På kvällarna genomförs några föreläsningar om träning och träningsmetoder utifrån behov och önskan. Möjlighet finns att anpassa träningsprogrammet efter egna intressen och förutsättningar.

Inledande föreläsning

Den 7 april genomförs en inledande föreläsning om höghöjdsträning i Stockholm. Det handlar om acklimatisering och träning, effekter av höghöjdsträning för prestation på hög höjd samt effekter av höghöjdsträning för prestation på havsnivå.

Här ges också information om det praktiska som är kopplat till lägre.

Möjlighet att genomföra test innan och efter lägre.

De som önskar kan dessutom till ett pris om 2000 kr genomföra tester innan och efter lägre enligt följande:

Innan - 28-29 Juni laktattest, max vo₂, Hb, och vikt.

Efter - 20-21 Juli uppföljande laktattest, max vo₂, Hb och vikt

Tränare

Tränare och ansvarig för test och analys är Christer Skog från Sport Support Center. Christer som tidigare varit tränare för flera skidlandslag har stor vana och kunskap om träning på hög höjd. Fredrika Gullfot från



IF Linnéas ultradistanssektion är initiativtagare till lägret och medverkar även som ledare.

Detta blir en annorlunda träningsvecka som förutom träningseffekterna kommer att ge häftiga upplevelser och vänner för livet.

Boende

Inkvartering sker centralt i Davos i komfortabla lägenheter utrustade för självhushåll inkl. diskmaskin, öppen spis, kabel-TV, balkong; bastu och tvättstuga finns i fastigheten. 300 m från centrum med affär, stormarknad och restauranger. Idrottsplats, simhall, golfbana m.m. på gångavstånd. För den som inte bara vill springa finns även badsjö, 114 km cykelvägar och 115 km terrängcykelleder.

Pris: 5995 kr

I priset ingår: resa med flyg ToR Arlanda-Zürich, transfer ToR Zürich-Davos och boende i Davos inkl. Davos-Klosters Guest Card för fri kollektivtrafik i regionen och bergsbanor, entré till Sportzentrum Davos med friidrottsanläggning, bollplan och konstisbana, samt rabatter på diverse aktiviteter. I priset ingår också föreläsning innan lägret samt mätningar och analyser under lägret.

I priset ingår inte: transfer till och från Arlanda, mat, turistskatt (5.90 CHF/person/dag), övernattnig i toppstugan eller annat utöver ovanstående.

Anmäl er snarast, dock senast 30 mars, till

stewe.gardare@sportsupportcenter.se så får du sen information om hur betalning sker och annat. Det finns ett begränsat antal platser så först till kvarn-principen gäller.

Om du har frågor så kontakta: gullfot@gmail.com

Välkommen önskar Sport Support Center och IF Linnéa

