



KONDITIONSTRAININGSWOCHE

in ZAUCHENSEE mit dem
ABFAHRTSWELTMEISTER
MICHAEL WALCHHOFER

26. August bis 02. September 2017

- GLEICHGEWICHTSSCHULUNG
- AUSDAUERTRAINING
- GEWANDTHEITSTRAINING
- KRAFT- und SCHNELLKRAFTÜBUNGEN
- ABSCHLUSSWETTKAMPF



Werdet ihr im Sommer schon genug, und vor allem, das Richtige für die bevorstehende Wintersaison 2017/2018 trainiert haben? Das Team und Michael Walchhofer, einer der erfolgreichsten österreichischen alpinen Ski-Weltcup-Fahrer der letzten Jahre (u.a. Abfahrtsweltmeister 2003 in St. Moritz, 3-maliger Abfahrtsweltcup-Gesamtsieger) und sein langjähriger Konditionstrainer Reinhard Ronacher (auch von Hermann Maier, Benni Raich u.v.a.) und andere erfahrene Trainer, werden euch

diese Fragen beantworten! Wie bin ich im überregionalen und sogar im internationalen Vergleich mit Gleichaltrigen drauf? Am Freitag, nach dem Abschlusswettkampf mit vielen Pokalen und einer großen Tombola - powered by Atomic - werdet ihr es wissen! Michael Walchhofer und Magic Mountains Zauchensee bieten die Verbindung eines aktiven Familienurlaubs in den Bergen in der Woche vom 26.08 - 02.09.2017 mit einer Konditionstrainingswoche für junge Sportler unter professioneller Leitung an.

KONDIWOCHE
MICHAEL WALCHHOFER

in **ZAUCHENSEE**
mit dem
ABFAHRTSWELTMEISTER

26. August bis 02. September 2017

- GLEICHGEWICHTSSCHULUNG
- AUSDAUERTRAINING
- GEWANDTHEITSTRAINING
- KRAFT- und SCHNELLKRAFTÜBUNGEN
- ABSCHLUSSWETTKAMPF

ANGEBOTE

Natürlich kommt auch bei uns der Spaß nicht zu kurz und somit bieten wir für alle Aktiven, aber auch deren Begleitperson, zusätzlich zum Training und dem umfangreichen Magic Mountains-Programm noch ein abwechslungsreiches und interessantes Rahmenprogramm:

- Besichtigung der Weltcupstrecke in Zauchensee
- Besuch der Therme Amadè mit Loopingrutsche in Altenmarkt
- Materialkunde

Zu eurer Magic Mountains Familien-Urlaubsreservierung unter www.magicmountains.at | www.zauchenseehof.com solltet ihr aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl die Konditionstrainingswoche zu folgenden Kosten (vor Ort entrichten) reservieren:

1 Kind	119 €	2 Kinder (Geschwister)	199 €
		3 Kinder (Geschwister)	249 €
„Restplätze“ vor Ort zu folgenden Preisen buchbar:			
1 Kind	139 €	2 Kinder (Geschwister)	239 €
		3 Kinder (Geschwister)	279 €

Die Buchung der Konditionswoche ist nur in Verbindung eines Magic Mountains- Familienurlaubs, mindestens 1 Erw. + 1 Kind, möglich. Wir freuen uns schon jetzt auf eine tolle Woche mit Euch und Eurer Familie.
Michael Walchhofer und das Team von Magic Mountains

GLEICHGEWICHTSSCHULUNG

auf der Slackline, auf MFT-Platten und im freien Gelände

AUSDAUERTRAINING

Laufen und Mountainbiken (eigene Bikes werden empfohlen, es gibt eine begrenzte Anzahl von Kinder- und Jugend-Bikes)

GEWANDTHEITSTRAINING

im freien Gelände und im Wald

KRAFT- und SCHNELLKRAFTÜBUNGEN

mit Geräten und im Gelände

ABSCHLUSSWETTKAMPF

Ganztägige Veranstaltung mit abschließendem Ausdauerlauf und großer Siegerehrung inkl. einer Tombola mit wertvollen Preisen (u.a. ein Atomic-Rennski, ein paar Atomic-Rennschuhe u.v.m.)

Max. 12 Kinder/Altersgruppe jahrgangsweise ab Jahrgang 2008 - 2002 u. älter

Magic Mountains ist auch über verschiedene renommierte Reiseveranstalter in Österreich, Deutschland, Holland, Belgien und Frankreich buchbar www.zauchensee.com

PROGRAMM

Samstag, 26.08.2017	
Begrüßung, Info und Einschreibung in der Weltcuparena Zauchensee	20:00 - 21:00
Sonntag, Montag, Mittwoch und Donnerstag	
Warm up	09:00 - 09:45
Einheit I	10:15 - 11:00
Einheit II	11:15 - 12:00
Einheit III	15:00 - 15:45
Einheit IV	16:00 - 16:45
Dienstag, 29.08.2017	
Begehung der Weltcupstrecke	09:00 - 12:30
Freitag, 01.09.2017	
Konditionstest I - Treff Magic Center	09:00 - 12:00
Konditionstest II - Treff Magic Center	14:00 - 16:00
„Frage&Antwort“ mit Reinhard Ronacher im Schneelöchel (Zauchenseehof)	16:00 - 18:00
Siegerehrung & Tombola in der Weltcuparena Zauchensee	20:00 - 21:00

Änderungen vorbehalten!



www.magicmountains.at
info@magicmountains.at