

Epic Day 25 juli 2015

BOOSTA DIN IRONMANFORM TRÄNA SOM ETT PROFFS FÖR EN DAG MED LIKASINNADE

Plats: Vi utgår från Gamla Brovägen 23, Lyckeby (utanför Karlskrona)

Pris: 650 kr inkl moms alternativt kostnadsfritt för dig som är med i Ironcoach utvecklingsprogram 2015 eller är fullcoachkund.

Tid: 25 juli. Start 07:45 - Slut 17:00

Mat: Lunch och snacks under dagen (mellan passen) ingår

Anmälan senast 18 juli till christian@ironcoach.se. Max antal deltagare är 15.

PROGRAM FM

SIM-CYKEL-LÖP

Simpass öppet vatten 45 min med startträning, fartvariation och drafting

Cykelpass 4,5-5h med Ironmanspecifika intervaller (individuellt tempo) och återsamling i gruppen mellan **Progressiv bricklöpning 15 min**

Dusch el bad

Lunch

PROGRAM EM SIM-LÖP-STYRKA

Kort föreläsning/frågestund kring tävlingsstrategi

Simpass #2 öppet vatten 45 min - progressiv distans

Löpning 60 min ON/OFF med Ironmanspecifika intervaller/farter

Funktionell styrka och stretch 30 min

Avslutande mellanmål och taktiksnack

EPIC WEEKEND VIRTUELL TRÄNINGSHELG TILLSAMMANS MED GRUPPEN

För att skapa den ultimata träningsboosten inför din Ironman kommer du som deltagare få några ytterligare pass för fredag och söndag för att bygga en epic weekend runt epic day (lördag). Fredag och söndag tränar du på egen hand. Lördag tillsammans med gruppen!