

MALLORCA

Aktiv ferie for alle

Selv afsted, sammen med venner, kæresten eller hele familien. Så er Flow Fit Mallorca for dig!

Triatlon Træningslejre

Med dygtige trænere og den unikke triatlonstemning

“Flow Fit Mallorcas lokation i Puerto Pollensa er fantastisk og området er super godt til triatlon træning. Jeg kommer helt sikkert igen! Jeg skar, det år, betydelige minutter af min Ironman tid.”

Mads Korsager 38 år,
Ironman i tiden 10.01, ægtefælle og far

“Vi tog afsted hele familien inkl. Svigerforældre. Det var en helt igennem fantastisk træningslejr med Flow fit Mallorca.”

Kim Stokholm 42 år
Ironman, ægtefælle og far til 2

Træningslejr-
pakke pr. person
KUN 3.588,-
ved 2 personer i
lejlighed

Triatlon Træningslejre for ethvert niveau

Dygtige trænere, den rette placering og den unikke triatlon stemning.

Træningslejr for begynder

Få en god start på triatlon eller byg videre på formen og læringen. Træningslejre med fokus på teknik.

Træningslejr for letøvet

Du har trænet minimum 1 år. Du skal måske gennemføre en kortere distance, eller en længere distance - halv eller hel Ironman. Deltag på træningslejre med fokus på kortdistance, langdistance, løbeteknik, cykling eller teknik.

Træningslejr for øvet

Du har trænet en årrække, og nu skal der ske noget for at rykke dig til næste niveau. Træningslejrene er mere specifikke med fokus på løbeteknik, cykling, langdistance-træning eller teknik.

Træningslejr for supermotionister

Top i AG sammenhæng med et højt ønske om at opnå gode resultater. Der vil især være fokus på den fysiske udvikling. Her kommer fællesskabet især til fordel, da vi i et godt træningsmiljø presser hinanden mere.

Udsnit af uge på langdistance triatlon træningslejr

Mandag

Morgen

Intromøde

Formiddag

Løbeteknik og styrketræningsworkshop på stadion

Eftermiddag

Cykling 2 timer

Tirsdag

Morgen

Åbenvandssvømning

Formiddag

Cykling bjerge 5 timer

Eftermiddag

Foredrag om sportsernæring

Onsdag

Morgen

Åbenvandssvømning

Formiddag

Cykling flad rute 4 timer

Eftermiddag

Offbike løb 40 min

Vi ønsker at vækste og støtte triatlonsporten!

Vi støtter ungdommen - triatlonsportens fremtid med en ungdoms triatlon træningslejr for 12 - 20 årige til en meget fordelagtig pris.

Vi støtter top AG atleter og eliten med en unik elite træningslejr.

Ungdoms triatlon træningslejr i påskeugen 25. marts - 1. april

Vi har fokus på, at træningen skal være sjov og motiverende med tanke på den tekniske og fysiske udvikling i et herligt fællesskab, hvor der er plads til alle unge.

Træningslejr for eliten fra 8. april - 15. april

En unik træningslejr til top triatleter i AG sammenhæng og eliten. Vi er klar over, at mange af jer ofrer meget tid, sved, tårer og økonomi. Denne træningslejr kræver ansøgning, og der er optagelseskrav.

Ungdoms
Triatlon
Træningslejr tilkøb
KUN 750,-
Pr. person

Elite
Træningslejr-pakke
KUN 919,-
Pr. Person ved
4 pers. i lejl.

Familieaktiviteter i påskeugen og uge 17

Tag familien eller kæresten med og deltag i aktiviteter for både børn og voksne.

Kombiner træningslejr med familieferie

Vil du ned og træne med andre triatleter men også have familien med, så har du nu en fantastisk mulighed på Flow Fit Mallorcas familieuger. Du deltager på træningslejren, der passer til dit niveau, imens kæresten eller familien hygger sig på hotelområdet eller deltager i familieaktiviteterne.

Aktiviteter for alle

Du kan vælge en rolig løbetur om morgenen, eller du kan få sind og krop i balance med en yogalektion på stranden. Imens kan du holde øje med børnene, som er i fuld gang med strandaktiviteter sammen med de andre børn. Du kan også vælge selv eller sammen med andre deltagere at tage afsted på en cykel- eller vandretur og opleve Mallorcas smukke natur.

Det er alt sammen muligt i påskeugen og uge 17, og aktiviteterne er arrangeret af Flow Fit Mallorca.



Lejlighed til 4
personer for
KUN 5.250,-
Inkl. Familie-
aktiviteter

Tilkøb pr. person:

Træningslejr 1.750,- | morgenbuffet 600,- | halvpension 1.000,-

Grupperejser til fordelagtige priser

Vi strikker den perfekte grupperejse sammen til din klub, skole eller virksomhed.

Grupperejse for triatlon og cykelklubber

Kom i form med dine klubkammerater i det bedste træningslandskab på Mallorca. Deltag på Flow Fit Mallorca træningslejr eller stå for jeres egen træning. Grupperejserne kan indeholde flyrejse, lejlighed, morgenbuffet, halvpension, træningslejr, transfer fra lufthavn og meget mere.

Grupperejse med alternativt program

Vi kan strikke en grupperejse sammen, som passer præcist til jeres behov. Ugen kan indeholde yoga, vandring, golf og meget mere, krydret med vinsmagning, gourmet middag og dagsudflugter til hyggelige byer. På Mallorca kan du også deltage i adventure-aktiviteter, klatring, surfing eller sejlads. Alt sammen noget, vi kan arrangere til jeres grupperejse.



“Flow Fit Mallorca stod for transport, ophold, cykler & en unik gourmetmiddat. Alt sammen er med til skabelsen af en fantastisk cykel oplevelse på Mallorca. Alt klappede perfekt!

Vi kommer retur igen næste år.

Stor anerkendelse af et godt stykke arbejde.”

Lars, Sigurd.dk

Grupperejser
pr. lejlighed fra
KUN 3.150,-
Min. 5 lejligheder

Priser 2018



	Uge 13 25. marts 1. april	Uge 14 1. april 8. april	Uge 15 8. april 15. april	Uge 16 15. april 22. april	Uge 17 22. april 28. april
Pris pr. lejlighed	5.250,-	3.675,-	3.675,-	3.675,-	4.500,-
Pris pr. lejlighed (minimum 5 lejligheder)	4.250,-	3.150,-	3.150,-	3.150,-	3.650,-
Træningslejr pr. person	1.500,-	1.750,-	1.500,-	1.750,-	1.500,-
Morgenbuffet pr. person/pr. uge	600,-	600,-	600,-	600,-	515,-
Halvpension pr. person/pr. uge	1.000,-	1.000,-	1.000,-	1.000,-	800,-

Flow Fit Mallorca hotellet

Flow Fit Mallorca hotellet ligger i Puerto Pollensa på Mallorcas fantastiske nordøstlige kyst. Dette idylliske sted skal opleves. 10 km fra bjergkæden, 6 km fra løbestadion og lige ud til stranden. Kør en flad rute i Mallorcas fantastiske natur eller kig til højre – der er en bjergkæde. For ikke at nævne, at Mallorcas mest scenariske cykelrute til Cap Formentor starter 5 km fra hotellet.

Hotellet er renoveret i 2017 og består af 30 lejligheder med plads til 4 personer i hver.



Træner Teamet

Flow Fit Mallorcas trænere er fagligt kvalificerede og besidder alle en unik evne til at lære fra sig og motivere. Vi præsenterer Danmarks måske bedste og mest motiverede træner-team.



Nicolaj Poulsen
Svømmetræner



Ole Stougaard
Triatlontræner



Henrik Köser
Cykel & Løbetræner