



Tough Training Camp 2019

30-31 augusti, Umeå

Välkommen på TTGU:s första träningsläger någonsin. Vi utlovar enbart hård träning och fantastisk gemenskap. Fyra pass på två dagar, gemensamma luncher och middagar, nya stigar, nyplockade bär, myr till alla, familjekväll, bankett i skogen, renskav i skymningen, vilse i gryningen, doft av underställ och blöta skor. Vi ger er landets mest prisvärda, mest fostrande och garanterat mest hemvävda träningsläger. Följ med oss ut i skogen i sensommaren.

När/var: Umeå, 30 augusti 11.00 - 31 augusti nån gång på natten.

Målgrupp: Träningsugna. Du behöver aldrig vara orolig vare sig för att du är för dålig eller att du inte ska få bli trött. Vårt upplägg på alla pass garanterar att du får ta i utifrån dina förutsättningar.

Pris: 1100 kr. Priset inkluderar 4 träningspass, 2 luncher, 2 middagar.

Anmälan: <https://dinkurs.se/ttc2019>

Max antal: 80 personer.

Vädjan: Sträva efter att vara med på hela lägret, din närvaro är viktig på alla aktiviteter.

Boende: Det finns fina tältplatser kring Umeå, fråga oss om tips. Vi kommer att ta fram hotellerbjudande för de som kommer utifrån. Återkommer med det.

Logistik: Samtliga aktiviteter och måltider utom lördagens avslutande pass utgår från KFUM:s lägergård på Nydala. Hit är det ca 6 km från Umeå centrum och det går att ta sig med cykel eller buss. Det finns också goda möjligheter till samåkning så transport ska inte vara ett hinder.

Valbara pass: Dina val av pass är en indikation för oss om intresset. Veckan innan lägret ber vi dig bekräfta dina val och då har du också möjlighet att välja om.

Tough Training Group Umeå arrangerar träningar, tävlingar och äventyr för alla sedan 2015. Från nybörjare och motionärer till härdad idrottselit. Framför allt jobbar vi med blandade grupper, vi ser till att alla känner sig trygga och utmanade oavsett förutsättningar och ambitionsnivå. Vi garanterar ett läger i den bästa träningsgemenskap du kan tänka dig och med pass som utmanar alla.

Ladda och längta hälsar Robert, Stefan och Tobias.

FREDAG

- 11.00 **Kort intro**, KFUM Nydala, vi bryter isen och tar den viktigaste infon.
- 11.15 **Myrpass löpning**, KFUM Nydala, vi går rakt på sak på den närbelägna myren.
- 12.30 **LUNCH**, KFUM Nydala, (nej, man varken behöver eller bör duscha innan)
- 16.30 **Valbart pass 1**
- 18.00 **Familjekväll**, KFUM Nydala,
Du kommer tillbaka från passet. Vi grillar tillsammans och du får gärna ta med dina nära och kära.

LÖRDAG

- 9.00 **Valbart pass 2**
- 11.30 **LUNCH**, KFUM Nydala, (nej, man varken behöver eller bör duscha innan)
- 15.00 **Gemensamt pass**, TTGU:s träningscamp I20-skogen.
- 17.00 **Drop in på banketten**, KFUM Nydala
- 18.30 **Bankettmiddag**, KFUM Nydala (hyfsat duschad, vårdad klädsel)
Vi äter grillat, bandet spelar, vi berättar skrönor och har det trevligt i sensommarnatten. En kväll att längta till och minnas.





Valbart pass 1

Samtliga tre pass startar vid KFUM Nydala där det också finns möjlighet att lämna torra kläder etc.

MTB

90 minuter på stigar norr om stan. Vi guidar er på stigar via Nydala, Ersboda etc. Ca. 30 minuter uppvärmning gemensam cykling, därefter intervaller i eget tempo på olika slingor ca 30 minuter, sen hem gemensamt. Någon/några av intervallslingorna kan innehålla delar där man måste bära cykeln, ev. över en myr.

Styrkepass

Med vår patenterade utrustning, däck, släggor, räck, ringar, hemmagjorda skivstänger, stockar och stenar genomför vi ett styrketräningspass under bar himmel. Vårt upplägg garanterar att alla, oavsett förutsättningar och ambition, har samma möjlighet att jobba sig trötta men ingen behöver vara orolig att man inte kan, orkar eller hänger med.

Paddling

Paddling i olika typer av kajaker, forskajak, sit on top, surfskis m.fl. Teknikträning men också några pulshöjande moment. Funkar för såväl den ovane som den vane paddlaren. Du behöver inte ha egen kajak eller flytväst men ta med det om du vill.

Valbart pass 2

Samtliga tre pass startar vid KFUM Nydala där det också finns möjlighet att lämna torra kläder etc.

MTB

140 minuter på stigar och vägar i I20 samt Kullaskogen. 30 minuter uppvärmning/transport, därefter teknikträning och olika utmanande slingor i eget tempo. Några slingor mer tekniskt utmanade medan andra utmanar låren.

Onewaylöpning

Buss från KFUM 9.00. Vi startar vid Bäcksjön och letar oss söderut mot Nydala, via Tvärån, Anumark, evigheten etc. 14 km fågelvägen men garanterat minst 18 km innan vi är framme. En blandning av väg, stig, obanat och riktigt svår terräng. Ett lagom morgonäventyr.

Paddling

Paddling i olika typer av kajaker, forskajak, sit on top, surfskis m.fl. Teknikträning men också några pulshöjande moment. Funkar för såväl den ovane som den vane paddlaren. Du behöver inte ha egen kajak eller flytväst men ta med det om du vill.

Myrpass dag 1

Ett löppass där vi siktar på att hinna 10 km myr på en timme. Tre olika intervallblock a 16 minuter.

Gemensamt pass dag 2

Ett stenhårt pass på 90 minuter med en blandning av styrka och kondition där vi bland annat ska prova "Lyckoträningshjulet" som slumpar ut både övningar och antal reps, välla däck i obanat terräng och mycket mer. En genomkörare inför banketten som gör det lönt att duscha.