

Triathlon Trainingstag Praxis & Theorie

am 16.01.2010

Zeitplan:

- 10:00 -- 11:30 Uhr Schwimmen Praxis: Video (Überwasseraufnahme), Technik (Schwerpunkt Frequenz, Technikformen)
- 12:00 -- 12:45 Uhr Theorie Schwimmen: Trainingsformen, Trainingsaufbau, Videoanalyse
- 12:45 -- 13:30 Uhr Theorie Rad: Technik, Trainingseinheiten, Trainingslehre, Trainingslager
- 13:30 -- 14:00 Uhr Pause, Snack
- 14:00 -- 15:00 Uhr Theorie: Thema noch offen (z.B. Überlastung, Ernährung, Jahresplanung, Sportmedizin)
- 15:00 -- 16:00 Uhr Laufen Praxis im Stadion: Laufeinheit mit Technik, Lauf Abc, Tempotraining, Video
- 16:00 -- 16:45 Uhr Stretching, Kraft
- 17:30 -- 19:00 Uhr Theorie Lauf: Videoanalyse, Trainingslehre, Saisonplanung

Wir starten um 10 Uhr im Schwimmbad! Die Theorie geht dann im Fitness Center (Clubraum) weiter. Von dort aus Laufen und im Kursraum später ein kleines Krafttraining und Stretching. Für den Tag entstehen kosten in Höhe von 15 Euro Mitglieder GHI und 25 Euro Nichtmitglieder. Darin enthalten ist der Schwimmbadeintritt, eine CD mit den Aufnahmen und ein kleiner Snack zum Mittag sowie Getränke.

Bitte meldet euch bis zum 12.01. bei mir an (andrebeltz@arcor.de). Am Besten früher, damit wir planen können. Mindestens 12 sollten wir werden und mehr als 22 auch nicht! Ihr benötigt für das FC Hallenschuhe und Sportkleidung für die Halle.

