

TRAINING

SCW Abteilung Triathlon



Rückblick Training 2018

- Konstante und bewährte Trainingszeiten in 2018
 - 6 Schwimmzeiten (3x frei, 3x Training)
 - 2 Laufzeiten (Bahntraining und Lauftreff)
 - saison- und interessenabhängig: Radtraining mit Fabian

- Besonderheiten in der Saison 2018
 - Krafttraining
 - Sommerferienspezial-Afterwork-Schwimmen im Freibad KLF



Training 2018/2019: Ausblick

Never change a running system!



Wir bleiben im Großen und Ganzen bei
unserem altbewährtem Programm*


Krafttraining: ab dem 05.11.2018




Sommerferien 2019: Afterwork-
Schwimmen im Freibad KLF geplant

*Ausnahme:
Radtraining wird 2019 angepasst


Training 2018/2019: Ziele und Inhalte

Schwimmen	Inhalte	Ziel 
<p>Techniktraining (Donnerstag) mit Veronika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herbst/Winter: Technik mit Schwerpunkt Arm-/Beinbewegung und Wasserlage, Grundlage Kraul + Rücken + Brust, ggf. Rollwende Stetige Streckensteigerung • Frühjahr/Sommer: Kraft/Technik mit Schwerpunkt auf Kraul, Steigerung von Tempo und Distanz, Intervalle, Pyramide, 400/500 m Test 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung Schwimmtechnik, Verbesserung andere Lagen, Aufbau Grundlage • Wettkampfspezifischer Aufbau, Schnelligkeit und Ausdauer erhöhen
<p>Schwimmtraining (Samstag) mit Anne & Markus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herbst/Winter: Technik, GA1, andere Lagen, 400m Test • Frühjahr/Sommer: Technik, Ausweitung Dauer, Strecke und Intensität, Intervalle 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau Grundlage, Verbesserung Kraultechnik und auch andere Lagen • Wettkampfspezifische Ausdauer aufbauen und anwenden, Schnelligkeit erhöhen

Training 2018/2019: Ziele und Inhalte

Rad	Inhalte 
<p>Radtraining (Samstag oder tbd)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herbst/Winter: MTB/ Crosser Häufigkeit: tbd im Detail aber vermutlich ca. monatlich • Frühjahr/Sommer: RR/ TT Häufigkeit: tbd im Detail aber vermutlich ca. monatlich Fester Trainingsinhalt, damit die Einheiten gemeinsam absolviert werden können (z.B. Kraft am Berg, Koppeltraining, Intervalle usw).

Training 2018/2019: Inhalte und Ziele

Laufen und Kraft	Inhalte	Ziel 
Bahntraining (Dienstag) mit Uwe	<ul style="list-style-type: none"> • Herbst-/ Wintermonate: gezielte Arbeit an Schnelligkeit, Motorik und Schnelligkeitsausdauer (ab 6.11.) • Ab Februar: gezielte Tempoläufe und Intervalle 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau für die Saison 2019 • Formausbau und Vorbereitung auf die ersten Wettkämpfe (insbes. HM Frankfurt)
Lauftreff (Mittwoch) mit Helmut	lalaLa (langsamer langer Lauf)	Aufbau Grundlagenausdauer und persönlicher Austausch
Krafttraining (Montag)	Ab. 5.11. Rumpfstabilisation und Kraft	Verbesserung der „starken Mitte“, Unterstützung der Muskulatur, die für das Schwimmen, Laufen und Radfahren gebraucht wird

Training 2018/2019: Highlights

SCW Lauf-Challenge	MTB Radtour	Silvesterlauf
<p>Was machen wir? Vollgas 😊 auf einer Strecke von 5-10 km</p> <ul style="list-style-type: none"> überprüft eure Leistung an 2 Folgeterminen oder weitet die gelaufene Strecke an den Folgeterminen aus und behaltet das Tempo mindestens bei oder lauft einfach mit <p>Termine:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sonntag 18.11.2018, Uhrzeit tbd Sonntag 13.01.2019 Sonntag 10.02. 2019 <p>Ort: Erbenheim Bürgerhaus</p>	<p>Was machen wir? Gemeinsame (!) Ausfahrt auf den Neroberg Danach gibt es am Treffpunkt eine kleine Verpflegungsstation</p> <p>Termin: Sonntag 09.12.2018, 10:30 Uhr</p> <p>Ort: Parkplatz Nerobergbahn, Nerotal Wiesbaden</p>	<p>Was machen wir? 1-3 gemeinsame Runden im Schiersteiner Hafen</p> <p>Termin: Sonntag 30.12.2018, 11:00 Uhr</p> <p>Ort: Clubhaus Schiersteiner Hafen</p>

Genaue Infos zu allen Highlights werden rechtzeitig bekannt gegeben

Training 2018/2019: Angebote

1.000m Test auf der Bahn	Laktat-Stufen-Test	400m Test
<p>Was machen wir? Rennen, was das Zeug hält!</p> <p>Termin: Anfang November (13.11.)</p> <p>Ort: Stadion Berliner Straße Laufbahn</p> <p>→ Danach bei Interesse Anmeldung für einen Laktattest, Terminabsprache individuell über Uwe Widmann</p>	<p>Was machen wir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bestimmung der anaeroben Schwelle • Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche <p>Termin: TBD</p> <p>Ort: HPA Laufbahn oder Stadion Berliner Straße</p> <p>Kosten: 59,50 € pro Person</p>	<p>Was machen wir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 m Vollgas schwimmen Gemeinsame • Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche <p>Termin: TBD</p> <p>Ort: HPA Schwimmbad</p>

Genauere Infos zu allen Angeboten werden rechtzeitig bekannt gegeben