

# TRIATHLONSEMINAR

## Wassersportzentrum Leipzig



25. April 2010

---

### Triathlontraining

- theoretische Grundlagen zum Thema Triathlon (Regeln, Sportordnung, ...)
- praktische (Technik)Übungen zum Thema Schwimmen, Rad fahren, Laufen
- individuelle Technikanalyse
  - 4 Trainingsschwerpunkte
  - Schwimmtraining
  - Radtraining
  - Lauftraining
  - Wechseltraining
  - Trainerfeedback
  - Training in kleinen Gruppen (5-12 Teilnehmer)

### Schwimmen

- Theorie, optimale Kraultechnik im Triathlon
- Praxis, Technikübungen im Wasser
- Individuelle Videoanalyse mit Unterwasserkamera
- Trainerfeedback und Vorschläge zur Verbesserung eurer Schwimmtechnik
- Training auf abgesperrten Bahnen

### Rad

- Regeln, Sportordnung
- Material (Stadt-Rad, Rennrad, TT)
- Sitzposition
- fahrtechnische Anforderungen und Radbeherrschung
- Wechsel zum Lauf

### Laufen

- Einführung in die Theorie des effizienten Laufens
- praktische Übungen Lauf- ABC, Laufstil, Lauftechnik
- Tempo- und Steigerungsläufe
- Athletik, Dehnung, ...
- Nutzen von Hindernissen der natürlichen Umgebung (Laufwege, Anstiege, Bänke, Geländer, Treppen, ...)

# TRIATHLONSEMINAR

## Wassersportzentrum Leipzig



25. April 2010

---

### Termin & Ort

- 25.04. 2020 - 09.00 – 16.00Uhr
- Treff: „Wassersportzentrum Leipzig, Mainzer Str. 4; 04109 Leipzig
- Seminarraum direkt im Bad, Testfeld Marschner St. 29-31

### Trainer

- Reiner Mehlhorn B-Trainer Triathlon

### Ablaufplan

- 9:00 - 11:00 Theorie im Wassersportzentrum
- 11:00 - 13:00 Rad- und Lauftraining auf dem Testfeld
- 13:30 -15:30 Schwimmtraining im Wassersportzentrum

### Kosten

- 80,-€ bzw. 90,-€ (für Nichtmitglieder des STV)

### Anmeldung

Die Teilnahmegebühr ist auf das Konto des STV unter Angabe des Verwendungszwecks „Workshop Triathlon 25.04.2020; Name, Vorname“ zu entrichten.

### **Sächsischer Triathlon Verband e.V. Volksbank Muldentale**

**IBAN: DE 638 609 548 451 000 038 07**

**BIC: GENODEF1GMV**

Eine Anmeldung ist bis zum 20.04.2020 zu richten an:

[geschaeftsstelle@triathlon-sachsen.de](mailto:geschaeftsstelle@triathlon-sachsen.de)