

ANMELDUNGEN

Per E-Mail an info@giesom.com mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum

PREIS

299,00 Euro bei Anmeldung bis zum 30. April 2015

329,00 Euro ab dem 01. Mai 2015

incl.

Übernachtung im DZ

Frühstück, Mittag- und Abendessen

Erfrischungsgetränke

geführte Praxiseinheiten

Theorie

ANSPRECHPARTNER

Günter Gies und Joachim Sommershof

gieSom.com GbR

Röckumstr. 132

53121 Bonn

Tel.: 0228-7076901

E-Mail: info@giesom.com

Internet: www.giesom.com

PROGRAMMÄNDERUNGEN

Die Veranstalter behalten es sich vor, Programmpunkte ggf. kurzfristig zu ändern bzw. zu streichen

Hinweise zu ...

SCHWIMMEN

Das Schwimmen findet in der Schwimmsportschule Übach-Palenberg statt. Das Tragen einer Badekappe ist nicht zwingend vorgeschrieben. Schwimmmaterial ist in begrenzter Anzahl vorhanden.

RADFAHREN

Teilnahme nur mit Fahrradhelm. Das Radfahren in Gruppengröße erfordert besondere Aufmerksamkeit.

Die Regeln der STVO müssen beachtet werden. Das Mitfahren erfolgt auf eigene Gefahr.

Vor der ersten Ausfahrt wird das Fahrrad durch den Veranstalter in Augenschein genommen.

Für die Verpflegung während der Ausfahrt ist jeder eigenständig verantwortlich.

LAUFEN

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung ;-)

ALLG. ATHLETISCHE AUSDAUER

STABITRAINING

DYNAMISCHES DEHNEN

Je nach Wetterlage findet das Training in der Sporthalle der Schwimmsportschule statt.

SAUNA

Große Handtücher sind in der Sauna der Schwimmsportschule in begrenzter Anzahl vorhanden. Das Mitbringen eines Bademantels wird empfohlen

VERANSTALTUNGSORT

Schwimmsportschule Übach-Palenberg

Carlstraße 8

52531 Übach-Palenberg

02451-909245

www.swimpool.de



Workshop Triathlon

vom 22. - 25.

Mai 2015

in Übach-Palenberg



TRAINER-FORTBILDUNG

Diese Veranstaltung wird vom Nordrhein-Westfälischen Triathlonverband (NRWTV) mit 8 LE für die Verlängerung der 1. Lizenzstufe Trainer C Triathlon anerkannt.

FREITAG, 22.05.2015

16:00 Uhr	Beginn des Workshops
16:30 Uhr	(A) Laufeinheit I
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	(T) Kipp- oder Rollwende
20:00 Uhr	(A) Schwimmeinheit I

SAMSTAG, 23.05.2015

07:00 Uhr	(A) Allg. Athl. Ausdauer / Stabitraining
08:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Fahrrad-Check
10:00 Uhr	(A) Radeinheit I
13:00 Uhr	Mittagessen
14:15 Uhr	(T) Radtechnik:Ritzelkunde
15:00 Uhr	(A) Radeinheit II
17:00 Uhr	(A) Dynamisches Dehnen
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	(T) Über- Unterwasserphase „kraulen“
20:00 Uhr	(A) Schwimmeinheit II

SONNTAG, 24.05.2015

07:00 Uhr	(A) Schwimmeinheit III
08:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	(T) Trainingsdokumentation
10:00 Uhr	(A) Radeinheit III
13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	(T) Der Wechsel; vierte Disziplin!!
15:00 Uhr	(A) Koppeltraining
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Sauna

MONTAG, 25.05.2015

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	(T) Laufschule, Lauf ABC
10:00 Uhr	(A) Laufeinheit II
11:00 Uhr	Räumen der Zimmer
11:30 Uhr	Abschlussbesprechung
12:00 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	(A) Schwimmeinheit IV
14:30 Uhr	Abreise

(T) = theoretische Einheit / (A) = aktive Einheit

Schwimmeinheit I

Kipp- oder Rollwende in der Praxis; im See unwichtig, aber im Becken ist eine effektive Wende unverzichtbar.

Schwimmeinheit II

Techniktraining; welche Kraultechniken man in jede Schwimmeinheit integrieren sollte.

Schwimmeinheit III

Alternativschwimmlagen, warum man auch Brust- Rücken und Delphinschwimmen in sein Training einbauen sollte.

Schwimmeinheit IV

Intervall- und Sprinteinheiten. Jetzt wird's schnell.

Radeinheit I

Grundlagenausfahrt. Fahren in einer Gruppe.

Radeinheit II

Hügel- / Bergzeitfahren. Jetzt kann der Theorieteil „Ritzelkunde“ ausprobiert und getestet werden.

Radeinheit III

Intervall- und Sprinteinheiten stehen bei der dritten Ausfahrt im Mittelpunkt.

Laufeinheit I

Bahntraining; kurz und knackig.

Laufeinheit II

Warum Laufschule, Lauf ABC. wichtig ist. Wir stellen die unterschiedlichsten Lauftechniken vor.

Koppeltraining

Umsetzung der Theorieeinheit in die Praxis. Radfahren und Laufen im ständigen Wechsel.

Allg. Athl. Ausdauer / Stabitraining

Wir präsentieren ein kurzweiliges 30 Minuten Programm.

Dynamisches Dehnen

Alternative zum bisher bekannten statischem Dehnen.

Kipp- oder Rollwende

Vor- und Nachteile der beiden Wendetechniken bei Schwimmbadwettkämpfen. Und wem die Rollwende zu kompliziert ist, der sollte wenigstens effektiv „kippen“.

Radtechnik: Ritzelkunde

Wie nutze ich mein Ritzelpaket am effizientesten. Kompaktkurbel und Zweifachkettenblatt??

Über- Unterwasserphase „kraulen“

Grundlagen der beiden Phasen. Erörterung von zwei Phasen beim Kraulschwimmen.

Trainingsdokumentation

Wie sinnvoll ist eine Trainingsdokumentation und welche einfachen Möglichkeiten gibt es am PC.

Der Wechsel; die vierte Disziplin

Schwimm-/Rad- und Rad-/Laufwechsel in der Theorie vor dem Praxistest. Wie kann ich bei einem perfekten Wechsel noch sehr viel Zeit herausholen. Und wie sollte eine Wechselzone wettkampfgerecht eingerichtet sein.

Laufschule, Lauf ABC

Wieso man durch Laufschule schneller werden kann.

**gieSom**.com