

Effizientes Triathlontraining

Ein Seminar mit Theorie und Praxis in zwei Teilen

mit Profi-Athlet Ronnie Schildknecht



Planst du zum ersten Mal an einem Mittel- oder Langdistanztriathlon teilzunehmen? Oder hast du schon Erfahrung und möchtest schneller werden? Ist es dein Ziel, effizienter zu trainieren?

Unser Seminar in zwei separaten Teilen bringt dich weiter: Der Spitzenathlet Ronnie Schildknecht (15. Rang Hawaii 2006) und der erfahrene Trainer und Agegroup-Athlet Marcel Kamm zeigen in Theorie und Praxis wie **effizientes Training** aussieht, auf was bei der **Ernährung** zu achten ist, welche Punkte bei der **Ausrüstung** wichtig sind und vieles mehr. Vor allem geben sie dir aber auch viele **Tipps** und beantworten Fragen, damit du **Fehler vermeiden** und deine Zeit **optimal** einsetzen kannst.

Die zwei Teile sind auch separat buchbar.

Teil 1: 20. Januar 2007

Trainingsplanung, Ernährung, Lauftraining

Profitiere in diesem ersten Seminarteil von der Erfahrung unserer Coaches für deine Trainingsplanung. Nach diesem intensiven Seminartag weisst du, wie eine effiziente Trainingsplanung aussieht, wie du dein Wintertraining gezielt aufbauen, ein Frühjahrstrainingslager sinnvoll gestalten und dich punktgenau auf dein Ziel im Sommer vorbereiten kannst. Zudem erhältst du im Praxisteil nützliche Inputs für dein Training.

Inhalt:

Am Vormittag zeigen wir auf, wie ein effizientes Triathlon-Training funktioniert, ein sinnvoller Trainingsaufbau auch trotz vielen anderen Verpflichtungen machbar ist und worauf du bei der Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf bzw. Training achten musst. Dank praxiserprobter Tipps bewahren wir dich vor vielen Fehlern und helfen dir bei deiner Trainingsplanung. Du wirst ausreichend Zeit haben um Fragen zu stellen. Wir legen Wert auf viele Beispiele aus dem Trainingsalltag und Praxistipps, die du gleich umsetzen kannst.

Im zweiten Teil werden wir dir wichtige Kräftigungsübungen zeigen und in einem gemeinsamen Lauftraining inkl. Technikschiene Anregungen für dein Wintertraining geben.

Zeit und Ort:

Samstag, 20. Januar 2007, 9.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Das Seminar findet in **Thalwil** statt. Nach der Anmeldung erhalten alle eine Wegbeschreibung. Der Seminarort ist auch mit öV erreichbar.

Kosten:

CHF 170.- (min. 10, max. 25 TeilnehmerInnen)

Leistungen:

- Betreuung durch ausgewiesene Coaches
- ausführliche Dokumentation
- Geführte Trainings: Kräftigungsübungen, Lauftraining
- Lunch, Zwischenverpflegung, Getränke

Hinweis:

Am 21. Januar führen wir ein eintägiges Intensiv-**Schwimmseminar** für Einsteiger und Fortgeschrittene durch. Flyer und mehr Infos auf www.tempo-sport.ch oder per Mail: tempo@tempo-sport.ch.

Teil 2: 13.-15. April 2007

Trainingsgestaltung, Technikschiilung, Praxis

Der zweite Seminartheil richtet sich an AthletInnen, die einen Halb-Ironman, Ironman oder einen anderen Langdistanzwettkampf planen. Du wirst gemeinsam mit Profi-Triathlet Ronnie Schildknecht dein Training optimieren und viele Inputs für den Trainingsalltag sowie den bevorstehenden Wettkampf erhalten. Das Seminar richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene. Dank der max. Teilnehmerzahl von 15 gehen wir auf deine individuellen Bedürfnisse optimal ein.

Inhalt:

Wir werden uns den folgenden Schlüsseleinheiten widmen:

- Längere Radausfahrt mit Koppellauf (falls möglich auf der Originalvelostrecke des Halbiironman Rapperswil)
- Intensive Velo-Lauf-Einheit
- Schwimmtechnik- und Schwimm-Intervalltraining
- Gezieltes Lauftraining und Übungen für die Rumpfmuskulatur
- Zum Abschluss werdet ihr bei einem Überraschungswettkampf nochmals gefordert.

Wir stellen nicht die absolute Leistung in den Vordergrund. Alle sollen zwar gefordert, niemand aber überfordert werden. Uns liegt am Herzen, euch möglichst viele praktische Inputs für Training und Wettkampf mitzugeben. Mehrere Theorieteile, die direkt auf deine Wünsche und die Anforderungen des Mittel- und Langdistanztriathlons eingehen, runden das Seminarangebot ab.

Zeit und Ort:

13.-15. April 2007, Region oberer Zürichsee

Beginn: Freitag, gegen 14 Uhr; Ende: Sonntag, gegen 17 Uhr

Kosten:

CHF 550.- (Basis Doppelzimmer); Einzelzimmer gegen Zuschlag möglich
TeilnehmerInnen des 1. Seminartheils vom 20. Januar bezahlen CHF 500.-
(bei Anmeldung bis Ende Februar, Basis Doppelzimmer)

Min. 10, max. 15 TeilnehmerInnen

Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmer gegen Zuschlag)
- Frühstück, Lunch, Abendessen
- Umfassende Trainingsbetreuung durch erfahrene Coaches
- Dokumentation
- Benutzung Hallenbad
- Testmaterial: Neopren, Laufräder

Die Coaches:

- **Ronnie Schildknecht:** 15. Rang und bester Schweizer am Ironman Hawaii 2006, amtierender Duathlon-Schweizermeister und Mitglied Nationalkader Langdistanz.

Ronnie hat erst vor einigen Jahren den Einstieg in den Triathlon gewagt und sich kontinuierlich zu Spitzenleistungen hochgearbeitet. Er war nicht vor Rückschlägen gefeit. Doch nun weiss er umso besser, was in der Praxis funktioniert und welche Fehler man vermeiden sollte. Leichter kommt ihr nicht an die Tipps eines aktiven Profis.

- **Marcel Kamm:** Erfolgreicher Agegroup-Athlet, mehrfacher Hawaii-Finisher und Agegroup-Podestplätze am Ironman Switzerland, 2x 4. Rang Gigathlon (Couple).

Marcel betreibt Triathlon und andere Verrücktheiten neben einem vollen Arbeitspensum und Familienleben. Er ist der ausgewiesene Spezialist wenn es um Effizienz im Training geht. Denn schliesslich hat der Tag nur 24 Stunden. Seine Trainingskonzepte probiert er am liebsten an sich selber aus. Er betreut mit Erfolg zahlreiche Triathleten. Profitiert von dieser Erfahrung.

Anmeldung und Infos:

marcel.kamm@tempo-sport.ch

www.tempo-sport.ch

Eine Veranstaltung von



Gotthardstr. 12
8800 Thalwil
www.tempo-sport.ch
044 222 12 12

