



die trainingsagentur

Seminar

für Triathlon-Einsteiger und solche Athleten, die sich verbessern wollen



Organisation, Betreuung und Auskünfte

 **Gerhard Müller:** Seniorensportwart des Bayerischen Triathlonverbands, gerhard.mueller.46@t-online.de
 **Thomas Lange:** Breitensportwart des BWTV, lange-sport@web.de




Die Referenten

finisher concepts: www.finisherconcepts.de - Trainingsberatung und Seminare (weitere Termine s. Homepage)

 **Matthias Heim:** Ironman-Profi (Brasilien 2004 8:52), Wirtschaftswissenschaftler und Journalist


 **Dr. Ralf Wodopia:** Duathlonbeauftragter der DTU, ehemaliger Mittelstreckenläufer und Weltklasseduathlet, Sportmedizin, Marketing

 **Caren Sonn:** Olympiateilnehmerin und 8-fache deutsche Meisterin im Hürdensprint

 **Stephan Hartmann:** ehemaliger Mechaniker bei Once, Radspezialist, Radhersteller Cyclomanix (www.cyclomanix.de)



contractrelax:

 **Axel Dörrfuß:** Dipl. Sportwissenschaftler, contractrelax: Gesundheitsprogramme, Trainingsberatung, Leistungsdiagnostik, Seminare > www.contractrelax.de



die trainingsagentur

1. Tag



Teilnehmer Camp I

09:00-10:00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Checkliste

10:15-11:45 Uhr Ralf Wodopia - Theorie: Trainingsmethodik im Ausdauersport

Sportliche Leistungen werden durch zahlreiche Faktoren bestimmt, die sich trainieren lassen bzw. auf die man sich vorbereiten kann.

Wie schaffe ich es, für drei Disziplinen alle Trainingsbereiche in einer Woche unterzubringen, ohne mich dabei zu überlasten?

Wie schaffe ich es, trotz knapper Freizeit, mit überschaubarem Zeitaufwand effektiv zu trainieren?

Wie schaffe ich es, mich optimal und punktgenau auf mein Ziel im Sommer vorzubereiten?

Viele Fragen, die ich in meinem Seminar versuchen werde zu beantworten. Ich liefere dabei einen Überblick über die Themengebiete der folgenden zwei hochspannenden Tage. Dabei werde ich in einigen Beispielen speziell aufs Lauftraining eingehen.

12:00-13:00 Uhr Mittagessen + Pause



13:00-14:00 Uhr Gerhard Müller - Wettkampfordnung, BWTV-Jahrbuch, Wettkampfkalender

14:00-14:30 Uhr Umziehen, Aufwärmen

14:30-16:30 Uhr Caren Sonn - Praxis: Stabilisationskrafttraining und Lauftechnik

Wer schon einmal an einem Triathlon teilgenommen hat, kennt das Gefühl: man steigt vom Rad und versucht, beim Laufen noch einmal richtig aufzudrehen. In praktischen Übungen, die später fester Bestandteil des Heimtrainings werden sollten, wird Caren Sonn zunächst vorstellen, wie man sich durch Lauftechniktraining einen ökonomischen Laufstil aneignen kann. Durch gezieltes Stabilisationskrafttraining erwirbt man die Fähigkeit, den ökonomischen Bewegungsablauf nicht nur beim abschließenden Lauf, sondern auch beim Schwimmen und Radfahren beizubehalten. Durch wenige Minuten Kraft- und Techniktraining spart man sich so viele lange, zeitintensive Ausdauereinheiten. Caren Sonn war Olympiateilnehmerin im Hürdensprint und wird die Übungen perfekt vorführen sowie Punkte ansprechen, auf die es besonders zu achten gilt. Sie werden jedoch selbst das Übungsprogramm absolvieren. Deshalb bitte Handtuch und Sportbekleidung mitbringen!

16:30-17:00 Uhr Duschen + Pause



17:00-18:30 Uhr Axel Dörrfuß - Theorie: Trainingssteuerung mittels Leistungsdiagnostik

Die Qualität des Training wird unter Berücksichtigung der persönlichen Stärken und Schwächen sowie der individuellen räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten stark beeinflusst. Die dafür relevanten Informationen werden durch Untersuchungen der beteiligten Organsysteme (Muskelstoffwechsel, Lungen- und Kreislauffunktionen etc.) geliefert. > Einzelfallschilderungen mit praxisnahen Erläuterungen



die trainingsagentur

2. Tag

09:30-11:00 Uhr Axel Dörrfuß- Theorie: Ernährung im Ausdauersport
Leistungssteigerung und schnellere Regeneration durch die geeignete Ernährung

11:00-12:00 Uhr Thomas Lange - Breitensport, Neoprenanzüge

Teilnehmer Camp III

12:00-13:00 Uhr Mittagessen + Pause

13:00-14:00 Uhr Stephan Hartmann - Theorie: Sitzposition - das maßgeschneiderte Rad
Stephan Hartmann wird demonstrieren, wie man ein Rad genau auf die persönlichen Ansprüche und Körpermaße auswählt und anpasst. Dabei geht er auf die Unterschiede zwischen Kurz- und Langdistanz, flachen und bergige Strecken und auf sonstige Einflüsse ein. Er wird jedem wertvolle Tipps mitgeben, wie man auch ohne Training deutlich schneller sein kann. Wenn möglich, sollte jeder sein eigenes Rad mitbringen.



14:00-14:15 Uhr Pause

14:10-15:30 Uhr Matthias Heim - Theorie: effizientes, zielgerichtetes Radtraining - Kurz- und Langdistanz
Rad fahren ist sehr zeitintensiv und eines ist klar - ohne Training wird niemand Erfolge feiern können. Wer nun aber meint, massig Kilometer abspulen zu müssen, um Fortschritte zu erzielen, der irrt. Mein Vortrag soll Sie dafür sensibilisieren, stärker den Kopf zu benutzen. Dann sollten sich die Fragen "Wie trainiere ich richtig?" und "Wie werde ich ohne Training besser?" leichter beantworten lassen.

- ✎ Punkte, die ich genauer diskutieren werde:
- ✎ Sitzposition & Aerodynamik
- ✎ Unterschiede Kurz- und Langdistanz
- ✎ Windschattenfreie Rennen vs. Windschattenverbot
- ✎ Zeitfahrtraining
- ✎ Wechseltraining, Koppeltraining
- ✎ Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit, Koordination
- ✎ Exkurse: Bergabfahren, Rahmen-Geometrie etc.



15:30-15:45 Uhr Pause

15:45-17:30 Uhr Ralf Wodopia - Theorie: kurze Einführung Makroplan
Praxis: parallel in Gruppen

Makroplan - individuelle Saison- und Trainingsplanung - M. Heim und R. Wodopia
Sitzposition - das maßgeschneiderte Rad - M. Heim und R. Wodopia (Rad mitbringen!)

