

## die trainingsagentur

### Freitag 11.02.05 Lichtenfels

**Anreise und Treffpunkt (08:30 bis 8:45) im Foyer des "Aquarise-Bad" in Staffelstein bei Lichtenfels (Anfahrtsbeschreibung im Februar).**

- 9:00-11:00 Uhr                      **Andreas Lübbe - Schwimmtraining , danach Sauna**
- 12:00 Uhr                              **Mittagessen im Gasthaus "Krone" in Lichtenfels und Besprechung des weiteren Ablauf´s. Teilnehmer mit Zimmer nehmen diese in "Besitz". Kleiner Spazierung durch Lichtenfels mit Stadtführer Jürgen Steinmetz**
- 15:00 bis 17:00 Uhr                **Schwimmen unter Trainer Andreas Lübbe**


**Nach Abendessen "Rundgang durch Lichtenfels" (auf Wunsch)**

### Organisation, Betreuung und Auskünfte

- **Gerhard Müller:** Seniorensportwart des Bayerischen Triathlonverbands, gerhard.mueller.46@t-online.de

### Die Referenten

**finisher concepts:** www.finisherconcepts.de - individuelle Trainingsbetreuung, Seminare, Betreuung von Trainingslagern (weitere Infos 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  (www.cyclomanix.de)

### contractrelax:

- **Axel Dörrfuß:** Dipl. Sportwissenschaftler, contractrelax: Gesundheitsprogramme, Trainingsberatung, Leistungsdiagnostik, Seminare > www.contractrelax.de
- **Andreas Lübbe:** Physio- und Manualtherapeut, Schwimmtrainer mit B-Linzenz, Trainer des BTV-Entwicklungskaders, 2. BuLi-Schwimmer  
Theorie: Schwimmtheorie, Fehlerursachen und Korrekturen, Trainingsplanung, Wasser- und Landkrafttraining, Gymnastik, Filme, Video

**die trainingsagentur****Samstag 12.02.05 Lichtenfels****08:00-10:00 Uhr Schwimmen unter Trainer Andreas Lübbe****10:30-11:00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches****11:00-12:30 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.

**12:30-13:30 Uhr Mittagessen + Pause****13:30-14:00 Uhr Umziehen, Aufwärmen****14:00-16:00 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 Ausdauerheiten.

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!

**16:00-17:00 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

**18:30-19:00 Uhr Pause****19:00 Uhr - Abendessen - danach Diskussions- und Fragerunde zu den Themen des Tages**

## die trainingsagentur

**Sonntag 13.02.05 Lichtenfels****08:00-10:00 Uhr     Andreas Lübbe - Schwimmtraining****10:00-10:30 Uhr     Umziehen****10:30-11:30 Uhr     Axel Dörrfuß- Theorie: Ernährung im Ausdauersport**  
Leistungssteigerung und schnellere Regeneration durch die geeignete Ernährung**11:30-12:30 Uhr     Mittagessen + Pause****12:30-14:00 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.

**14:00-14:30 Uhr     Pause****14:30-15:30 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.

**CYCLOMANIX****15:30-15:45 Uhr     Pause****15:45-16:15 Uhr     Ralf Wodopia - Theorie: kurze Einführung Makroplan****16:15-18:00 Uhr     Praxis: parallel in Gruppen**  
**Makroplan - individuelle Saison- und Trainingsplanung - M. Heim und R. Wodopia**  
**Sitzposition - das maßgeschneiderte Rad - Stephan Hartmann (Rad mitbringen!)**

# R Ü C K A N T W O R T

Ob „ JA “ (Verbindliche oder unverbindliche Zusage) oder „ NEIN “ (kein Interesse) oder vielleicht „ SPÄTER “ (Interesse ab Herbst 2005) schicke mir BITTE in jedem Fall eine A N T W O R T.

Zwei Möglichkeiten: Sende mir diese Seite mit der Post zurück oder per „maily“.

Postweg: Gerhard Müller - Postfach 26 28 - 91014 Erlangen

„maily“: [gerhard.mueller.46@t-online.de](mailto:gerhard.mueller.46@t-online.de)

„ JA “ // „ NEIN “ // „ SPÄTER “ (Nichtzutreffendes bitte streichen und die nächsten vier Zeilen in jedem Fall i m m e r ausfüllen)

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ & Ort: (        ) \_\_\_\_\_ Straße: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_ „maily“: \_\_\_\_\_

Startpass-Nummer: NEIN / JA – dann Nummer: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nichtzutreffendes bitte durchstreichen:

## **VERBINDLICHE ZUSAGE**

**UNVERBINDLICHE ZUSAGE** (werde mich bis . . . entscheiden) ( \* )  
für SCHWIMM- Camp „ II “ vom Sa. 27.11. bis einschl. Mo. 29.11.2004  
in der Sportschule München – Oberhaching.

JA / NEIN	Übernachtung im Zweibettzi.: €30,-- pro Nacht & Pers. gesamt:	€ . . , --
JA / NEIN	Übernachtung im Einzelzimmer: €35,-- pro Nacht	€ . . , --
JA	Voll-Pension zum Preis von €18,50-- pro Tag	€ 55, 50
JA	Seminar-Gebühr	€ 100, --
JA	Schwimm-Trainer	€ 20, --
		€ . . . , 50

## **VERBINDLICHE ZUSAGE**

**UNVERBINDLICHE ZUSAGE** (werde mich bis . . . entscheiden) ( \* )  
für SCHWIMM- Camp „ III “ vom Do. 10.02. bis einschl. So. 13.02.2005  
in Lichtenfels

JA / NEIN	Übernachtung im Zweibettzi.: €28,-- pro Nacht & Pers. gesamt:	€ . . , --
JA / NEIN	Übernachtung im Einzelzimmer: €33,-- pro Nacht	€ . . , --
JA / NEIN	Voll-Pension zum Preis von €24,50 pro Tag ( ** )	€ . . , --
JA / NEIN	Halb-Pension zum Preis von €18,50 pro Tag ( ** )	€ . . , --
JA	Seminar-Gebühr	€ 100, --
JA	Schwimm-Trainer	€ 20, --
		€ . . , --

( \* ) ob dann noch Platz bzw. Plätze frei sind, kann ich nicht vorhersagen.

( \* ) – deswegen, da gewünscht wurde, dass man ein oder zwei Nachmittage zum Skifahren oder Skilanglauf nach Oberhof bzw. Thüringer Wald fährt. Eventl. kann man auch noch verlängern. Dies dann direkt mit dem „Hotel – Krone“ bewerkstelligen.