

Effizientes Triathlontraining

29. Januar 2011

mit **Ronnie Schildknecht**



Planst du zum ersten Mal an einem Mittel- oder Langdistanztriathlon (Ironman/Ironman 70.30) teilzunehmen? Oder hast du schon Erfahrung und möchtest schneller werden? Ist es dein Ziel, effizienter zu trainieren?

Profitiere vom Wissen der Champions: Ronnie Schildknecht zeigt zusammen mit erfahrenen Coaches in Theorie und Praxis wie **effizientes Training** aussieht, auf was bei der **Ernährung** zu achten ist, welche Punkte bei der **Trainingsplanung** wichtig sind und vieles mehr. Vor allem erhältst du aber viele **Tipps** und Tricks, damit du **Fehler vermeiden** und deine Zeit **optimal** einsetzen kannst. Die Experten zeigen auch auf, wie die aktuelle Trainingslehre aussieht und geben Tipps für die Umsetzung in die Praxis.

Ein Seminar, das dich weiterbringt

In diesem Seminar zeigen wir dir auf, wie ein **effizientes** Triathlon-Training funktioniert, ein sinnvoller Trainingsaufbau auch trotz vielen anderen Verpflichtungen machbar ist, wie du ein Trainingslager einbauen kannst und worauf du bei der Ernährung 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 **Workshopteil** erstellst du deinen eigenen Trainingsplan oder überprüfst deinen bestehenden.

Im **Praxisteil** werden wir dir wichtige Kräftigungsübungen zeigen und in einem gemeinsamen Lauftraining inkl. Techniksulung Anregungen für dein weiteres Wintertraining geben.

Teilnehmer:

Dieses Seminar richtet sich primär an Athletinnen und Athleten der Mittel- und Langdistanz (Einsteiger und Fortgeschrittene).

Zeit und Ort:

Samstag, 29. Januar 2011, 9.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Seminarort ist **Thalwil (ZH)**. Eine detaillierte Wegbeschreibung folgt nach der Anmeldung. Der Seminarort ist gut mit öV erreichbar.

Leistungen:

- Betreuung durch ausgewiesene Coaches
- Ausführliche Dokumentation
- 2 geführte Trainings: Kräftigungsübungen, Lauftraining
- Lunch, Zwischenverpflegung, Getränke

Kosten :

- CHF 280.-
- mit Competition Lizenz Swiss Triathlon: CHF 260.-
- Mitglieder Team Tempo-Sport olivierbernhard: CHF 240.-

Coaches :

Ronnie Schildknecht:

4x Sieger Ironman CH und 3x 70.3 Rapperswil, 4. Rang IM Hawaii 08

Marcel Kamm:

Aktiver Triathlet, Hawaii-Finisher, 2. Rang Gigathlon 2009, Triathloncoach

Reto Brändli:

Ehemaliger Velo-Profi, heute Top Age-Group Athlet, Hawaii-Finisher

Informationen und Anmeldung: marcel.kamm@tempo-sport.ch