

weise zum Training

Altersklassentabelle Kinder- und Jugendbereich, vollständige Tabelle siehe Sportordnung

Schüler D (SCH D) 6+7 Jahre	Schüler A (SCH A) 12+13 Jahre
Schüler C (SCH C) 8+9 Jahre	Jugend B (JB) 14+15 Jahre
Schüler B (SCH B) 10+11 Jahre	Jugend A (JA) 16+17 Jahre

Alle Trainings mit „NN“, insbesondere beim Schwimmen und insbesondere mit Jugendlichen, bedürfen einer verantwortlichen Person welche am Anfang des Trainings benannt werden muss.

Bei betreuten Trainingseinheiten, insbesondere beim Schwimmen gibt die Trainingsbetreuende Person einen für alle verbindlichen Plan vor.

Die Bahnenangabe beim Schwimmen gibt unsere offizielle Bahn bei voller Auslastung der Becken an. Bei entsprechender Unterbelegung oder Abwesenheit andere Vereine sind die Bahnen vom Rand anfangend zu belegen

Alle Trainingsangebote stehen grundsätzlich jeder Person mit Mitgliedschaft offen

Kommunikation von Trainer*Innen an Trainierende nur bei kurzfristiger Vertretung oder Absage ausschließlich über die Mail-Verteiler.

Achtung: Immer in „cc“: sport@trias-hildesheim.de

Trias Trainer*Innen an Jugendliche, Schüler*innen, Athlet*Innen:	jugend-training@trias-hildesheim.de
Trainer*Innen an Erwachsene Athlet*Innen:	http://groups.google.com/group/trias-training

Trainingsstätten

Anlage	Straße	PLZ, Ort	Bemerkung
Freibad Jo-Wiese	Lucienvörder Allee 1	31139 Hildesheim	Eintrittsausweis erforderlich. Am Eingang anfertigen lassen.
Schwimmhalle Himmelsthür	Julianen-Aue 13 a	31137 Hildesheim	An der Kasse mit Hinweis auf TriAs-Training durchgehen
Schwimmhalle Wasserparadies	Bischof-Janssen-Straße 30	31134 Hildesheim	Eintrittsausweis erforderlich. Mit einer Woche Vorlauf beantragen bei raphael.dammann@gmail.com . Sperrungen beachten unter http://www.wasserparadies-hildesheim.de/de/Badeparadies/Infos/Allgemeine-Infos.html
Schwimmhalle Ameos Klinikum	Goslarsche Landstr. 60	31135 Hildesheim	Schwimmhalle liegt versteckt auf dem Gelände, am Empfang Haupteingang fragen, Trainer*In holt Schlüssel
Schwimmhalle Universität Hildesheim			
Schwimmhalle Drispstedt VFV	Ehrlicherstr. 18	31135 Hildesheim	Halle verschlossen, Trainer*In kommt mit Schlüssel
Sportplatz DJK Blau-Weiß Hildesheim	Lucienvörder Allee 8	31139 Hildesheim	Treffen am Eingang
Laufschule Anlauf	Goschenstr. 76	31134 Hildesheim	Treffen im Hinterhof
Spirit-Sport	Kehrwiederwall 8	31134 Hildesheim	Treffen am Eingang o. Im Vorraum
Galgenberg / Jahnswiese			Anfahrt über Straße „An der Ortsschlumpquelle“
ICE Strecke bei Sorsum	Brückenstraße	31139 Sorsum	geradeaus über L460, Treffen TG1 u. TG2 Treffen direkt an der L40, Erwachsene auf der 2. Brücke
Sporthalle Ochtersum			Sporthalle der Renataschule, Gymnastikraum oben
VFV Hildesheim (Radbahn)	An der Pottkuhle	31139 Hildesheim	Treffen an der Einfahrt „An den Sportplätzen“

Nr	Zielgruppe	Voraussetzungen	Inhalt	Steckbriefe	Trainingsziel	Bemerkungen
0	lt. Übersicht	kein besonderen	Athletiktraining			Bitte unbedingt eigene Gymnastikmatte mitbringen
1	lt. Übersicht	regelmäßige Teilnahme	allgemeine Athletik		Mobilität, Stabilität, Kraft	Achtung: regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung für einen Trainingsplatz!
2	Einsteiger und Fortgeschrittene	Kraul grobform	Technikorientiertes Schwimmtraining		Breitensport-Wettkämpfe erfolgreich zu absolvieren.	
3	lt. Übersicht	keine besonderen	aufbauendes Schwimmtraining mit Vorgabezeiten		Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
4	lt. Übersicht	keine besonderen	aufbauendes Schwimmtraining mit Vorgabezeiten		Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
5		sicheres Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, stärker ambitionierte Sportler*innen		Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
6		Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, auch Kraulanfänger*innen, nicht so stark ambitioniert		Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
7	Alle Mitglieder	keine besonderen	Intervall-Lauftraining		Verbesserung der Lauftechnik, Geschwindigkeit, Ausdauer, Kraft	Bitte Saisonziele fassen und mit Trainer absprechen, damit das Training entsprechend angepasst werden kann
8	lt. Übersicht	regelmäßige Teilnahme	Spiele, Athletik, Lauf-ABC, kurze Intervalle, altersgemäße Differenzierung, vielfältiges Lauftraining, Vorbereitung auf Wettkämpfe		Läuferische Ausbildung. Altersgemäße Fähigkeitsentwicklung	
9	lt. Übersicht	individuell	individuell		individuell	unbetreut
10	lt. Übersicht	individuell	individuell		individuell	unbetreut
11	lt. Übersicht	keine besonderen	Laufspiele, allgemeine Athletik, Kraft		Wettkampfvorbereitung, Verbesserung der allgemeinen Athletik	
12	lt. Übersicht	keine besonderen				
13	lt. Übersicht	sicheres Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, eher längere Strecken		Verbesserung Ausdauer, Geschwindigkeit	
14	Alle Mitglieder	keine besonderen	Schwerpunkt Athletik, Kraft, Stabilität			
15	Alle Mitglieder	keine besonderen, Bereitschaft das Tempo innerhalb der eigenen Möglichkeiten anzupassen	Laufftreff, als Dauerlauf GA1, mehrere Tempogruppen		Verbesserung Ausdauer	Dauer ca 1h – 1:30 h
16	Alle Mitglieder	keine besonderen	freies Schwimmtraining			Außerhalb der angemieteten und vergebenen Zeiten; daher Eintritt 3€ pro Teilnahme: zahlbar vor Ort.
17	Alle Mitglieder	keine besonderen, Bereitschaft das Tempo innerhalb der eigenen Möglichkeiten anzupassen	Radausfahrt			Zentraler Treffpunkt für Radausfahrten aller Art. Für besondere Absprachen trias-rad@googlegroups.com