

**Trainingszeiten Winter 2019 / 2020**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schüler D		4	9		12		16
Schüler C		Schwimmen Himmelsthür 17:30 - 19:00 Julius	Laufen DJK 17:00 - 18:00		Schwimmen Ameos 18:00 - 19:00 Mira / Doro		
Schüler B			Spiele, Athletik, Lauf-ABC, kurze Intervalle				
Schüler A	1		Laufschwer-punkt Intervalle				
Jugend B	Athletik Laufschule Anlauf 17:00 – 18:00 Achim	5	Ggf. zwei Gruppen		13	14	15
Jugend A		Schwimmen Himmelsthür 16:00 – 17:30 Susan	Achim		Schwimmen Wasserparadies 20:00 – 21:45 Susan	Athletik Sporthalle Goethe- gymnasium 17:00 – 19:00 Achim	Schwimmen Wasserparadies 08:00 – 09:00 Freies Training ab 06.10.
Erwachsene + Jahrgang 2000 und älter	2	3	8	10	11	Offener Laufftreff DJK 14:00 Raphael / Daniel	17
	Schwimmen Himmelsthür 20:30 - 22:00 Achim	Athletik Gymnastikraum Sporthalle Ochtersum 20:00 – 21:00 Andreas	Laufen DJK 19:30 – 21:15 Achim	Schwimmen Wasserparadies 20:30 - 21:45 unbetreut	Schwimmen Uni 20:00 - 21:30 unbetreut, Plan von Andreas		Radtreff Radbahn VFV 10:00 NN
		7					
		Schwimmen Himmelsthür 17:30 - 19:00 Susan					

## Hinweise 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**
- **Trainingspläne können bei Bedarf eingesehen werden unter dem Link <https://www.hidrive.strato.com/share/alcfyaxha> Passwort: TriAs2016!**

- **Kommunikation von Trainer\*Innen an Trainierende nur bei kurzfristiger Vertretung oder Absage ausschließlich über die selbstpflegenden googlegroups-Verteiler. Die Athleten (oder die Eltern) müssen sich selber eintragen (siehe Link in der rechten Spalte). Achtung: Immer in „cc“: [sport@trias-hildesheim.de](mailto:sport@trias-hildesheim.de)**

Trias Trainer*Innen an Schüler*innen, Jugendliche, Ath	<a href="mailto:jugend-training@trias-hildesheim.de">jugend-training@trias-hildesheim.de</a>	Aufnahme in den Verteiler durch e-mail an den Vorstand: <a href="mailto:vorstand@trias-hildesheim.de">vorstand@trias-hildesheim.de</a>
Trainer*Innen Erwachsene an Athlet*Innen:	<a href="mailto:trias-training@googlegroups.com">trias-training@googlegroups.com</a>	<a href="http://groups.google.com/group/trias-training">http://groups.google.com/group/trias-training</a>

- **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 <a href="mailto:vorstand@trias-hildesheim.de">vorstand@trias-hildesheim.de</a> Sperrungen beachten unter <a href="http://www.wasserparadies-hildesheim.de/de/Badeparadies/Infos/Allgemeine-Infos.html">http://www.wasserparadies-hildesheim.de/de/Badeparadies/Infos/Allgemeine-Infos.html</a>
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	Universitätsplatz 1	31141 Hildesheim	Haupteingang Sportinstitut, li. Treppe hoch und durch die Umkleiden geradeaus
Sportplatz DJK Blau-Weiß Hildesheim	Lucienvörder Allee 8	31139 Hildesheim	Treffen am Eingang
Laufschule Anlauf	Goschenstr. 76	31134 Hildesheim	Treffen im Hinterhof
Galgenberg / Jahnsweise			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“

## Steckbriefe

Nr	Zielgruppe	Voraussetzungen	Inhalt	Trainingsziel	Bemerkungen
1	lt. Übersicht	regelmäßige Teilnahme	allgemeine Athletik	Mobilität, Stabilität, Kraft	<b>Achtung: regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung für einen Trainingsplatz!</b>
2	Einsteiger und Fortgeschrittene	keine	Technikorientiertes Schwimmtraining	Verbesserung / Erwerb der Kraultechnik	Teilnahme am vorgegebenen Trainingsprogramm erforderlich.
3	Alle Mitglieder	regelmäßige Teilnahme	allgemeine Athletik (Core)	Verbesserung der Rumpfstabilität und -beweglichkeit	Gymnastikmatte und Faszienrolle mitbringen
4	lt. Übersicht	keine besonderen	aufbauendes Schwimmtraining mit Vorgabezeiten	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
5	lt. Übersicht	keine besonderen	aufbauendes Schwimmtraining mit Vorgabezeiten	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
6		sicheres Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, stärker ambitionierte Sportler*innen	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
7		Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, auch Kraulanfänger*innen, nicht so stark ambitioniert	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	
8	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
9	lt. Übersicht	regelmäßige Teilnahme	Spiele, Athletik, Lauf-ABC, kurze Intervalle, altersgemäße Differenzierung, vielfältiges Lauftraining, Vorbereitung auf Wettkämpfe	Läuferische Ausbildung. Altersgemäße Fähigkeitsentwicklung	
10	lt. Übersicht	NN	NN	NN	derzeit nicht besetzt
11	lt. Übersicht	Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, keine Trainerkorrekturen (Schwimmertrainer)	Der Kurzbahn angemessen Verbesserung Technik / Geschwindigkeit	
12	Schüler und Jugend	keine besonderen	Erlernen und Verbessern der (Kraul-) Schwimmtechnik	sicheres Kraulschwimmen	
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	Lauftreff, 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