

Trainingszeiten Winter 2020/2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schüler D		3 Schwimmen Himmelsthür 17:30 - 19:00 Bahn 1 o. 2 Susan			9 Athletik Moritzberg Turnhalle 17:00-18:15 René		13 Schwimmen (Anfänger) Drispstedt 15:00 - 16:00 Doro
Schüler C							
Schüler B							14 Schwimmen Drispstedt 16:00 - 17:00 Mira
Schüler A							
Jugend B		4 Schwimmen Himmelsthür 16:00 - 17:30 Bahn 1 o. 2 Susan		7 Laufen DJK 17:00 - 18:15 Intervalltraining Achim	10 Athletik Goethe- gymnasium 17:00 - 18:30 Achim	12	
Jugend A							
Erwachsene + Jahrgang 2002 und älter	1 Yoga / Streching Ochtersum 20:30 - 21:30 Susan	5 Schwimmen Himmelsthür 17:30 - 19:00 Freies Training Bahn 1 o. 2 Susan	6 Laufen DJK 19:30-21:00 Intervalltraining Achim	8 Schwimmen Wasserparadies 20:30 / 21:45 Bahn 5 N.N.	11 Schwimmen Wasserparadies 20:00 - 21:45 Bahn 5 N.N.	12	15 Schwimmen Gruppe I Drispstedt 15:00 - 16:00 Susan
	2 Schwimmen Himmelsthür 20:30 - 22:00 Anfänger-Technik Online-Anmeldung! Achim Bahn 2						

Hinweise zum Training

- Grundsätzlich ist ein Wechsel zwischen Leistungs- bzw. Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche vorher mit beiden betroffenen Trainer*Innen abzustimmen.

- 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. Es muss stets eine Person mit DLRG-Rettungsschein anwesend sein.
- 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 (Kinder Jugendliche entsprechend Trainingsübersicht)
- Kommunikation von Trainer*Innen an Trainierende (nicht umgekehrt ! Dann bitte die Trainer direkt anschreiben) wie Vertretung, Absagen, Verlegungen, Trainingspläne, u.ä. ausschließlich über die selbstpflegenden googlegroups-Verteiler. Die Athleten (oder die Eltern) müssen sich selber eintragen (siehe Link in der rechten Spalte)

Trias Trainer*Innen an Schüler*innen, Athlet*Innen:	trias-tg1@googlegroups.com	http://groups.google.com/group/trias-tg1
Trias Trainer*Innen an Jugendliche, Athlet*Innen:	trias-tg2@googlegroups.com	http://groups.google.com/group/trias-tg2
Trainer*Innen Erwachsene an Athlet*Innen:	trias-training@googlegroups.com	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. Saisonende vs. 27.09.2020
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 vorstand@trias-hildesheim.de
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			
Sportplatz DJK Blau-Weiß Hildesheim	Lucienvörder Allee 8	31139 Hildesheim	Treffen am Eingang
Turnhalle Ochtersum	Schlesier Str. 15	31139 Hildesheim	Gymnastikraum
Moritzberg Turnhalle	Bennostraße 2-4	31139 Hildesheim	
ICE Strecke bei Sorsum	Brückenstraße	31139 Sorsum	Brückenstraße in Sorsum geradeaus über L460, Ki.u.Jg. Treffen direkt an der L40, Erwachsene auf der 2. Brücke
Treffpunkt Parkplatz Berghölzchen	Am Berghölzchen 1	31139 Hildesheim	Parkplatz direkt unterhalb des Parkhotels Berghölzchen
VFV Hildesheim (Radbahn)	An der Pottkuhle	31139 Hildesheim	

Steckbriefe

Nr	Zielgruppe	Voraussetzungen	Inhalt	Trainingsziel	Bemerkungen
1	Erwachsene	keine	Dehnung und Streching	Verbesserung der Bewegungsfähigkeit	ab 01.10.2020, nicht in den Schulferien eigene Matte (und Handtuch) bitte mitbringen
2	insbesondere Anfänger (und Fortgeschrittene)	regelmäßige Teilnahme	Erlernen der Kraultechnik technikorientiertes Schwimmtraining	Breitensport-Wettkämpfe erfolgreich absolvieren	ab 14.09.2020, <u>mit online-Anmeldung über Homepage TriAs</u> Corona-Sonderbedingungen: *Teilnehmerzahl ist zunächst auf 10 begrenzt, *Mund-Nasen-Schutz bis zum Beckenrand * weiter Infos auf www.eihi.de/schwimmhalle
3	lt. Übersicht	keine besonderen	aufbauendes Schwimmtraining mit Vorgabezeiten	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	ab 15.09.2020
4	lt. Übersicht	sicheres Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, stärker ambitionierte Sportler*innen	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	ab 15.09.2020
5	lt. Übersicht	Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, auch Kraulanfänger*innen, nicht so stark ambitioniert	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	ab 15.09.2020
6	lt. Übbersicht		Intervall-Lauftraining	Verbesserung von Lauftechnik, Geschwindigkeit, Ausdauer, Kraft	ganzjährig, bitte Saisonziele fassen und mitr dem Trainer absprechen, damit das Training entsprechend angepasst werden kann
7	lt. Übersicht	regelmäßige Teilnahme	Spiele, Athletik, Lauf-ABC, kurze Intervalle, altersmäßige Differenzierung, vielfältiges Lauftraining, Vorbereitung auf Wettkämpfe	läuferische Ausbildung, altersmäßige Fähigkeitsentwicklung	ab 16.09.2020
8	lt. Übersicht	individuell	individuell	individuell	seperate Information zum Start der Nutzung der Schwimmhalle folgt - unbetreut
9	lt. Übersicht	keine besonderen	Laufspiele, allgemeine Athletik, Kraft	Wettkampfvorbereitung, Verbesserung der allgemeinen Athletik	
10	lt. Übersicht	keine besonderen	Schwerpunkt Athletik, Kraft, Stabilität		
11	lt. Übersicht	individuell	individuell	individuell	seperate Information zum Start der Nutzung der Schwimmhalle folgt - unbetreut
12	Offener Laufftreff für alle.	1 Stunde Dauerlauf am Stück. Bereitschaft sein Tempo in einem gewissen Bereich anzupassen.	Dauerlauf im Bereich GA 1 in 2-3 Gruppen, die sich je nach Tempo ergeben.	Grundlagenausdauer, Erhalt und Ausbau. 1 – 1,5 Stunde	Gruppenlauf!
13	lt. Übersicht				ab 04.10.2020
14	lt. Übersicht				ab 04.10.2020
15	lt. Übersicht	Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, auch Kraulanfänger*innen, nicht so stark ambitioniert	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	ab 04.10.2020
16	lt. Übersicht	sicheres Kraulschwimmen	Schwimmen nach Trainingsplan, stärker ambitionierte Sportler*innen	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	ab 04.10.2020