

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag				
Schüler D		Schwimmen Halle - Hempelmann 16:00-17:30 Bahn 1 o. 2 Mira & Nils	Laufen DJK 16:00-17:15 Mira		Radfahren / Wechseltraining Treffpunkt Parkplatz Halle Hempelmann 16:30-18:00Uhr Nils & Arne						
Schüler C	S3			L2		R4					
Schüler B											
Schüler A											
Jugend B		Schwimmen Halle - Hempelmann 17:30-19:00 Bahn 1 o. 2 Kai	Laufen DJK 16:00-17:15 Intervalltraining Achim	Radfahren Radrennbahn VfV 18:00–20:00 Intervalle, (ggf.Koppeltraining) Ausfahrt/Koop. mit RSC Hi Claas	Laufftreff DJK 9:30-10:45 Dauerlauf Raphael	Radfahren Radrennbahn VfV 10:30 Uhr Abstimmung über WhatsApp Gruppe "TriAs Mitglieder" N.N					
Jugend A	S4						L3	R1	R5		
Erwachsene + Junioren	S1	Schwimmen Jo-Wiese 19:30-20:30 Bahn 5+6 Mira <small>Offen für Teilnahme durch Jugend A</small>	L1	Laufen DJK 19:30-21:00 Intervalltraining Achim	S5	Schwimmen Jo-Wiese 17:30-18:30 Bahn 5 Susan ab 15.5	R2	Radfahren Radrennbahn VfV 18:00–20:00 Radausfahrten Manni / Guido	S9	Schwimmen Jo-Wiese 18:00-20:00 Bahn 5 N.N.	L4
	S2	Schwimmen Halle - Hempelmann 20:30-22:00 Achim		Schwimmen Jo-Wiese 18:30-19:30 Bahn 5 Susan ab 15.5	S6	Radfahren Radrennbahn VfV 18:00–20:00 Intervalle, Ausfahrt, Koppeln Achim	R3	Schwimmen Wasserparadies 20:00-21:45 Bahn 5 Felix-Till	S10		
				S7	Schwimmen Jo-Wiese 19:30-20:30 Bahn 5 u. 6 / N.N.						
			S8	Schwimmen Wasserparadies 20:30-21:45 Bahn 4 / N.N.							

Nr	TE		Voraussetzungen		Trainingsziel		Bemerkungen
S1	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	Fortgeschrittene	Technik, TP mit bis zu 2,5 km		Mira	Kurzflossen/ Flossen - kein Muss
S2	Schwimmen	Alle Leistungsklassen	Anfänger + Fortgeschrittene		Erlernen und verbessern der Technik	Achim	
S3	Schwimmen	Schüler D - Schüler A				Mira & Nils	
S4	Schwimmen	Jugend B - Jugend A				Kai	
S5	Schwimmen	Erwachsene	Teilnehmerkreis wird ggf. im Laufe der Saison ggf. verändert, je nach Leistungsstand			Susan	
S6	Schwimmen	Erwachsene	Teilnehmerkreis wird ggf. im Laufe der Saison ggf. verändert, je nach Leistungsstand			Susan	
S7	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht					
S8	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht					
S9	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht					
S10	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	Leistungsorientiert				
R1	Radfahren	Jugend B - Jugend A + JuniorInnen		Intervalle oder GA 1 Ausfahrt, Koppeltraining	Wettkampfschuhe Lauf mitbringen nach Ankündigung Claas	Claas	
R2	Radfahren	geeignet sowohl für Sportler-innen und Sportler mit wenig Rennrad-erfahrung wie auch für fortgeschrittene. Wir fahren in der Gruppe rund zweieinhalb Stunden, auch um Windschatten zu trainieren		<u>Inhalte</u> : Radausfahrten bis zu 60/70 km, kein Rennen. Wir vermeiden soweit als möglich vielbefahrene Straßen und bewegen uns auf Nebenstrecken.	Motto: Wir starten gemeinsam, fahren Gemeinsam und kommen gemeinsam an. Zwischendurch wird trainiert - auchgemeinsam.Rücksichtnahme auf nicht so schnelle Fahrerinnen und Fahrer wird genommen.	Manni / Guido	Für aktuelle Informationen bitte bei Manfred mailto:manfred.bruns@htp-tel.de für den Trainingsgruppen-Mailverteiler anmelden. Inhalte richten sich auch nach den Teilnehmenden und deren Bedürfnissen. Keine TT-Räder .
R3	Radfahren	Erwachsen		Intervalle oder GA 1 Ausfahrt, Koppeltraining	Wettkampfschuhe Lauf mitbringen	Achim	
R4	Radfahren	Schüler D - Schüler A		Radfahren in der Gruppe, Tempowechsel, Radbeherrschung, Techniktraining, Rad-Lauf Wechsel	Radfahren in der Gruppe beherrschen, sicheres Radfahren, Belastung Rad- Lauf erspüren	Arne & Nils	Wir treffen uns auf dem Parkplatz Schwimmhalle Hempelmann".

R5	Radfahren	Lt. Trainingsübersicht		Gemeinsame Radausfahrt in einer oder mehreren Gruppen.		Ohne Trainer	Abstimmung über WhatsApp Gruppe "Trias Mitglieder"
L1	Laufen	Lt. Trainingsübersicht		Lauf ABC, Laufintervalle		Achim	
L2	Laufen	Lt. Trainingsübersicht	keine	Laufspiele	Spaß am Laufen fördern, Koordination, Gemeinschaftsgefühl und die eigene Sprint- und Ausdauerfähigkeit erhöhen.	Mira	
L3	Laufen	Lt. Trainingsübersicht		Intervalltraining		Achim	
L4	Laufen	Offener Laufftreff für alle.	1 Stunde Dauerlauf am Stück. Die Bereitschaft sein Tempo in einem gewissen Bereich zu halten.	Dauerlauf im Bereich GA 1 in 2-3 Gruppen, die sich je nach Tempo ergeben.	Grundlagenausdauer, Erhalt und Ausbau. 1 – 1,5 Stunde	Raphael	Gruppenlauf!

TriAs Hildesheim

Hinweise zum Training

Sommer 2023

Stand 10.05.24

<ul style="list-style-type: none"> Sommertrainingsplans ist gültig Mo 13.05.24 			
<ul style="list-style-type: none"> Grundsätzlich ist ein Wechsel zwischen Leistungs- bzw. Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche vorher mit beiden betroffenen Trainer*Innen abzustimmen. 			
<ul style="list-style-type: none"> Altersklassentabelle Kinder- und Jugendbereich, vollständige Tabelle siehe Sportordnung https://www.triathlondeutschland.de/sites/default/files/documents/2021-05/SpO_2021_Final.pdf 			
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	
<ul style="list-style-type: none"> 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> Bei betreuten Trainingseinheiten, insbesondere beim Schwimmen gibt die trainingsbetreuende Person einen für alle verbindlichen Plan vor. 			
<ul style="list-style-type: none"> Die Bahnangabe 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 			
<ul style="list-style-type: none"> Alle Trainingsangebote stehen grundsätzlich jeder Person mit Mitgliedschaft offen (Kinder und Jugendliche entsprechend der Trainingsübersicht) 			
<ul style="list-style-type: none"> Kommunikation von Trainer*Innen und Trainierende: Vertretung, Absagen, Verlegungen, Trainingspläne, u.ä. Die Athleten (oder die Eltern) müssen sich selber eintragen. 			
TriAs Trainer*Innen an Schüler*innen, Athlet*Innen:	WhatsApp Gruppe	"TriAs KIDS"	Ansprechpartnerin/Ansprechpartner: Lena Pape
TriAs Trainer*Innen an Jugendliche, Athlet*Innen:	WhatsApp Gruppe	"TriAs Jugend"	Ansprechpartnerin: Elisabeth Schindehütte, Nina Pape
TriAs Mitglieder Erwachsene an Athlet*Innen:	WhatsApp Gruppe	"TriAs Mitglieder"	Ansprechpartnerin/Ansprechpartner: Malte Meitz, Nina Pape, Felix Schattmann

	• Trainingsstätten		
Anlage	Straße	PLZ, Ort	Bemerkung
Freibad Jo-Wiese	Lucienvörder Allee 1	31139 Hildesheim	Eintrittsausweis erforderlich. Am Eingang anfertigen lassen.
Schwimmhalle Hempelmann (vorm. 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
Sportplatz DJK Blau-Weiß Hildesheim	Lucienvörder Allee 8	31139 Hildesheim	Treffen am Eingang
Moritzberg Turnhalle	Bennostraße 2-4	31139 Hildesheim	Treffen am Eingang
Radrennbahn - VfV Hildesheim	An der Pottkuhle	31139 Hildesheim	Vor der Gaststätte des VfV ist bei deren Betrieb das Rad zu schieben!