

Trainingszeiten Winter 2023-2024

05.02.2024_09/gfl, Gültig bis Mai 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Schüler D		S3 Schwimmen Himmelsthür 17:00-18:00 Mira/Nils	L2 Laufen DJK 16:00-17:00 Mira	H2 Athletik & Spiel GS Moritzberg 17:00-19:00 Nils/Aurel	R1 Radfahren MTB/Crossrad Treffpunkt Berghölzchen 15:30-17:00 Nils/Aurel	H3 Athletik Goethe Sporthalle 17:00-18:30 Achim		
Schüler C								
Schüler B								
Schüler A			L3 Laufen DJK 16:00-17:15 Achim	Festlegung durch die Trainer ob H2 oder R1 stattfindet				
Jugend B		S4 Schwimmen Himmelsthür 18:00-19:00 Susan						
Jugend A								
Erwachsene & Jahrgang 2004 und älter	S1 Schwimmen Himmelsthür 20:30-21:30 Achim	S5 Schwimmen Himmelsthür 16:00-17:00 Achim	S6a Schwimmen Ameos-Klink 18:30-19:30 Bianca	Festlegung durch die Trainer ob H2 oder R1 stattfindet		H3 Athletik Goethe Sporthalle 17:00-18:30 Achim	L4 Laufen DJK 14:00-15:15 Raphael	R2 Treffpunkt Radrennbahn VfV 10:15 Guido
			S6b Schwimmen Ameos-Klink 19:30-20:30 Bianca					
	S2 Schwimmen Himmelsthür 20:45-22:00 Achim		S7 Schwimmen Wasserparadies 20:30-21:45 N.N.					S8 Schwimmen Ameos-Klink 18:00-19:00 Susan
	H1 Athletik Gymnastikraum Renata Schule 18:00-19:00 Colette & Manni	L1 Laufen DJK 19:30-21:00 Achim	S9 Schwimmen Wasserparadies 20:00-21:45 Felix-T.S.					S10 Schwimmen Wasserparadies 8:00-9:00 Ohne Trainer

Trainingsinhalte Winter 2023-2024

05.02.2024_09/gfl, Gültig bis Mai 2024

Training-Nr.	TE	Zielgruppe	Voraussetzung	Inhalt	Trainingsziel	Bemerkung
S1	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			Start ab 18.9.23
S2	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			Start ab 18.9.23
S3	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			durchgehend
S4	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Viel Techniktraining		Nicht in den Herbstferien
S5	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			Start ab 19.9.23
S6a	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Fortgeschrittene Einsteiger Viel Techniktraining		
S6b	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Kraul Anfänger	Erlernen der Kraultechnik	Es ist jeweils nur ein Kraulanfängerkurs zu belegen Montag oder Mittwoch !
S7	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			Start ab 20.9.23
S8	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Viel Techniktraining		Nach Absprache mit Susan auch Jugend A+B, Start 29.09.23. Kein Training in den Herbstferien! Grundlagen des Kraulschwimmens sollten vorhanden sein. Viel Techniktraining
S9	Schwimmen	Erfahrene bzw. schnelle Schwimmer	regelmäßige Teilnahme			Start ab Leistungsorientiert
S10	Schwimmen		regelmäßige Teilnahme			Schwimmzeit ohne Trainer, Achtung: Selbstzahler! Treffen 7:45/Nebeneingang Hannoverstraße
H1	Athletik	Lt. Trainingsübersicht				Start ab 6.11.23
H2	Athletik	Lt. Trainingsübersicht		Lauf ABC, Spiele	Spaß an der Bewegung	Start ab 6.11.23
H3	Athletik	Lt. Trainingsübersicht		Schwerpunkt: Athletik, Kraft, Stabilität	Verletzungsprävention und Verbesserung der Leistung	Start ab 22.9.23
R1	Radfahren	Lt. Trainingsübersicht		Techniktraining, Ausdauer und Radbeherrschung	Spaß am Radfahren und Radbeherrschung bei schwierigem Gelände	Start ab 2.11.23
R2	Radfahren	Lt. Trainingsübersicht	Rennrad, alternativ MTB oder etwas Geländegängiges .Keine TT-Räder	Gemeinsame und lockere Radrunde. Eher als „Social-Ride“ gedacht. Auf dem Rennrad alternativ auch auf dem MTB/Gravel, je nach Wetter und Absprache	Outdoor-Radfahrfähigkeiten aufrechterhalten und über den Winter bringen	Start ab 5.11.23, nur nach Absprache und vorheriger Ankündigung über WhatsApp-Gruppe „Mitglieder“ o. Mail
L1	Laufen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Lauftechnik, Koordination, Intervalltraining	Verbesserung von Lauftechnik, Geschwindigkeit, Ausdauer, Kraft	Start ab 10.10.23
L2	Laufen					Start ab 20.9.23
L3	Laufen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Lauftechnik, Koordination, Intervalltraining	läuferische Ausbildung, altersmäßige Fähigkeitsentwicklung	Start ab 20.9.23
L4	Laufen	Offener Lauftreff 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.	Gruppenlauf! Durchgehende Betreuung durch einen Lauftrainer kann nicht sichergestellt werden.

Ergänzend Informationen Winter 2023-2024

05.02.2024_09/gfl, Gültig bis Mai 2024

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 https://www.triathlondeutschland.de/verband/dokumente-ordnungen/sportordnung (Stand: 21.01.2023)		
Schüler D (SCH D) 6 - 7 Jahre		Schüler A (SCH A) 12
Schüler C (SCH C) 8 - 9 Jahre		Jugend B (JB) 14 - 1
Schüler B (SCH B) 10 - 11 Jahre		Jugend A (JA) 16 - 1
Alle Trainings mit „N.N.“, 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 und Jugendliche entsprechend der Trainingsübersicht)		
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"
TriAs Trainer*Innen an Liga-Athlet*Innen:	WhatsApp Gruppe	"TriAs Ligen"
TriAs Mitglieder Erwachsene an Athlet*Innen:	WhatsApp Gruppe	"TriAs Mitglieder"
Trainingsstätten		
Anlage	Straße	PLZ, Ort
Schwimmhalle Himmelsthür	Julianen-Aue 13 a	31137 Hildesheim
Schwimmhalle Wasserparadies	Bischof-Janssen-Straße 30	31134 Hildesheim
Schwimmhalle Ameos Klinikum	Goslarsche Landstr. 60	31135 Hildesheim
Sportplatz DJK Blau-Weiß Hildesheim	Lucienvörder Allee 8	31139 Hildesheim
Moritzberg Turnhalle	Bennostraße 2-4	31139 Hildesheim
ICE Strecke bei Sorsum	Brückenstraße	31139 Sorsum
Treffpunkt Parkplatz Ulmenweg	Ulmenweg 41	31139 Hildesheim
VfV Hildesheim (Radbahn)	An der Pottkuhle	31139 Hildesheim