



Einsteigerkurs für den **BERLIN TRIATHLON 2009** SSC Berlin Grünau

Sie suchen die Herausforderung und möchten eine professionelle Vorbereitung genießen? Dann haben wir hier genau das Richtige für Sie.

Der Triathlon Einsteiger-Kurs für den BERLIN TRIATHLON 2009

Was bedeutet das:

- Schwimm- Lauf- und Radtraining
- Professioneller Trainer: Bundesliga-Starter und Kapitän des Bundesligateams vom SSCBG Grünau, Student der Sportwissenschaften
- Sie trainieren mit Gleichgesinnten
- feste Location
- profitieren Sie von kleinen Trainingsgruppen
- lernen Sie die Wettkampfstrecken im Voraus kennen und gehen Sie somit einem entspannten Wettkampftag entgegen

Einsteiger-Kurs Inhalt:

Schwimmen

- Vorstellungsrunde
- Theorie : Kraulen im Triathlonsport
- Grundlagen I: Wasserlage, Atemtechnik,
- Grundlagen II: Bein- und Atemtechnik
- Aufbau : Koordinationsübungen
- Praxis: Schwimmprogramm mit Vorbereitung auf die Schwimmstrecke des BERLIN TRIATHLON 2009
- Wechseltraining
- Abschluss: Individuelles Feedback



Laufen

- Vorstellungsrunde
- Theorie : Wie laufe ich richtig !
- Grundlagen I: Lauf-ABC
- Grundlagen II: Ausdauerschulung
- Praxis I: Gemeinsamer Ausdauerlauf
- Praxis II: Rumpfstabilisation + Dehnung
- Abschluss : Individuelles Feedback



Radfahren

- Vorstellungsrunde
- Kennenlernen der Wettkampfstrecke
- Fahren in der Gruppe
- Ausbau der Fahrsicherheit
- Radausfahrt
- Dehnung
- Geschicklichkeitsübungen



Ort Schwimmen:

Schwimmhalle im Allendeviertel
Pablo-Neruda Straße 5, 12559 Berlin

Ort Laufen und Radfahren:

Vereinsheim des SSC Berlin Grünau
Rohrwallallee 11, Karolinenhof

Weitere Informationen:

- Die Kosten betragen pro Teilnehmer 140€
- Der Kurs geht über 4 Termine:
 - 1) 19.4.2009
 - 2) 26.4.2009
 - 3) 10.5.2009
 - 4) 14.6.2009

Anmeldung und Rückfragen bei Robert Scheibe:

- rs@sscbg-triathlon.de
- 0160/5465827