



## **Triathlontraining für Schüler von 7 - 16 Jahre und junge Erwachsene U23**

Hallo Leute,

wir möchten euch zum SCHNUPPERTRAINING einladen:

Bei Interesse meldet euch bitte bei Fabienne [fabienne.wagner@tcec-mainz.com](mailto:fabienne.wagner@tcec-mainz.com) (Trainingsgruppe 1 der 7-12 Jährigen) oder Bastian Schaefer [bastian.schaefer@tcec-mainz.com](mailto:bastian.schaefer@tcec-mainz.com) (Trainingsgruppe 2 der 12-16 Jährigen und U23).

Wir freuen uns auf euch!

### **Was ist eigentlich Triathlon?**

Triathlon ist ein fantastischer Sport für euch, weil er sich aus drei Grund-Sportarten zusammensetzt: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Und wer von euch ist nicht gern im Wasser, radelt und läuft gern durch die Gegend?! Daher ist Triathlon für JEDEN geeignet, egal ob GROß oder KLEIN, JUNG oder ALT. Und das wichtigste wie bei jeder Sportart: einfach Spaß an der Bewegung haben :o) Also kommt vorbei und schaut rein.

### **Was ist das Ziel des TCEC-Jugendtrainings?**

Voraussetzungen zu schaffen das die Jugendlichen im Erwachsenenalter erfolgreich sein können und im Alter zwischen 23-26 ihre Sportliche Höchstform auf der Kurzdistanz erreichen.

Das bedeutet, dass der langfristige Erfolg im Vordergrund steht und nicht der Kurzfristige. Ziel ist es das individuelle TALENT bestmöglich zu entwickeln und dies beginnt schon im Kindesalter, wird im Jugendalter fortgeführt sowie gesteigert und soll im Erwachsenenalter eine gewisse Konstante erreichen.

### **Wie erreichen wir das mit den einzelnen Trainingsgruppen?**

*Trainingsgruppe 1 der 7-12 Jährigen:*

Hier werden die Grundlagen geschaffen, daher stehen die Spaßvermittlung und Motivation im Vordergrund! Neben der Grundlagenvermittlung der koordinativen Fähigkeit mittels Gymnastik, Spiele und Gewand- sowie Geschicklichkeitsschulung werden weiterhin ganz gezielt die technischen Grundvoraussetzungen beim Schwimmen geschaffen.

*Trainingsgruppe 2 der 12-16 Jährigen:*

Körperlich:

Dafür ist es notwendig, dass im Alter zwischen 12-16 Jahren die notwendigen motorischen Fähigkeiten erlernt und entwickelt werden. Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit sind in diesem Alter die wichtigsten konditionellen Fähigkeiten. Der Schwerpunkt des Trainings soll auf der Schwimm und Laufausbildung liegen.

Schwimmbildung:

Wassergefühl, technische und motorische Vielfalt, Schnelligkeit stehen im Trainingsmittelpunkt. Aerobe und anaerobe Fähigkeiten sollen in grundlegenden Formen entwickelt werden.

Laufbildung:

Schnelligkeit (Sprint), Koordinationsfähigkeiten mit Sprung und Lauftraining entwickeln, motorische Vielfalt, stehen im Trainingsmittelpunkt. Aerobe und anaerobe Fähigkeiten sollen in grundlegenden Formen entwickelt werden.

Radausbildung:

Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit, aerobe und anaerobe Fähigkeiten sollen in grundlegenden Formen entwickelt werden.

Athletik:

In Grundlegender Form. Beweglichkeit ist ein wichtiges Element Schnellkraft und allgemeine Kraftfähigkeiten, sollen vor allem durch Athletiktraining ohne Zusatzgewichte erworben werden.

Sozial:

Jugendlichen sollen einen gesunden Ehrgeiz entwickeln. Ziel ist es die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern und an sich selbst zu arbeiten, nur dann werden Sie langfristig den Sport erfolgreich ausüben. Spaß haben ist ein wichtiger Faktor im Training, die Jugendlichen sollen gerne ins Training kommen. Schule und Ausbildung sind wichtiger als Sport!

### **Wann und wo?**

Siehe Training/Trainingszeiten

### **Was müsst ihr mitbringen?**

Je nach Trainingseinheit: Rad & Helm, entsprechende Kleidung, Turn- oder Radschuhe und Laufschuhe, Schwimmsachen

Um vorherige Anmeldung zum Schnuppertraining wird gebeten, auch aus versicherungstechnischen Gründen!

Wir freuen uns auf EUCH.