

Triathlon Coaching Programm 7/2008 bis 7/2009

Leistungsbeschreibung und Hinweise für Teilnehmer

Die Einzel-Leistungen des Triathlon-Coaching-Programms übersteigen den gezahlten Gesamt-Betrag erheblich. Rechnen Sie selbst nach!

20 Wochen-Coaching	225 Euro
25 Wochen-Coaching	250 Euro
30 Wochen-Coaching	270 Euro
52 Wochen-Coaching	330 Euro

- Laktatdiagnostik bei Dipl. Sportwissenschaftler Kurt Weide (Frankfurt)



Sportwissenschaftler Kurt Weide führt mit den Coaching-Teilnehmern einen Laktatstufentest auf einem speziellen Laufband und auf einem Radergometer durch. Die Besonderheiten dieser Diagnostik sind: Laufen auf einem Laufband mit Sicherheitsbügel (Fallstopp) und ein

enthaltenes Herzscreening (denn leider ist Leistungsfähigkeit nicht immer gleichbedeutend mit Herzgesundheit oder optimaler Erholung). Der erster Eingangstest ist im Paket enthalten. Um Laufen UND Rad fahren abzusichern werden mindestens zwei Tests empfohlen (weitere Tests zum Sonderpreis von 95 bzw. 90 Euro!). Ein dritter Test zur Kontrolle der Leistungsentwicklung wird in der Mitte des Trainingsplans empfohlen. Nach den jeweils aktuellen Testergebnissen werden Ihre Trainingspläne angepasst.

Wert der Dienstleistung je 99 Euro. Optional weitere Tests zum Sonderpreis. Detaillierte Informationen zu diesem Service entnehmen Sie bitte <http://www.laktatdiagnostik-frankfurt.de>

Vereinbaren Sie Ihren Diagnostiktermin bitte direkt mit Kurt Weide Tel. 069/96374920

oder per E-Mail k.weide@laktatdiagnostik-frankfurt.de

Die Testergebnisse werden beim Trainingsplan berücksichtigt.

Die Coaching-Teilnehmer werden gebeten mindesetens 10 Tage vor Beginn des Trainingsplanes einen Untersuchungstermin mit Kurt Weide auszumachen.

- Trainingsplan per E-Mail von Headcoach Frank Röder (Groß-Gerau)

Name: Dein Name					Die Trainingsdauer und der Puls sind wichtiger als das Trainingstempo!										
Trainingsplan von 06.12.2004 bis 24.01.2005					TRAININGSERIELEISTUNG:										
Wettkampfdatum	Maximaler Wochenumfang	Ziel	Häufigkeit	Laufschritt	Ans	Haar-puls	HR	T100 (110-1)	T101 (120-1)	T102 (110-2)	T103 (120-2)	T104 (130-1)	T105 (140-1)	T106 (150-1)	T107 (160-1)
24.01.2005	6,0 h	3:30 h	5 x	10,6 km/h	110	Puls bis ->	121	122	123	124	125	126	127	128	129
gelb = Schwerpunkt					grün = Umfang										
Woche 1		Pulsbereich (T10)		Dauer	Distanz	1. Lauf: leichte Tempowechsel (Faktispiel)									
von 06.12.2004		1. Laufen		1+ bis 2	0:45	2. Lauf: leichtprofiliertes Gelände									
bis 12.12.2004		2. Laufen		2 bis 3	0:35	3. Lauf: leichtprofiliertes Gelände									
		3. Laufen		1+ bis 2-	0:50	Hilfskurs vor Lauftechnik II									
		4. Laufen		1+	1:00										
		5. Laufen		1	1:10										
		6. Ruhetag													
		7. Ruhetag													
Schwerpunkt: Ausdauer		Wochen-summe		420 h	45,0 Lauf km	1. Lauf: Gehhilfen zur Kontrolle, um ca. 5 erhöhen und bis zum Ende halten.									
Woche 2		Pulsbereich (T10)		Dauer	Distanz	2. Lauf: leichte Tempowechsel (Faktispiel)									
von 13.12.2004		1. Laufen		1+ bis 2	0:45	3. Lauf: 2 bis 4 Hügelkette mit 2 bis 5 Min. Dauer ruheausen.									
bis 19.12.2004		2. Laufen		2 bis 3-	0:40	Hilfskurs vor Lauftechnik II									
		3. Laufen		1+ bis 2-	1:00										
		4. Laufen		1+	1:10										
		5. Laufen		1	1:25										

Der Plan basiert auf den Ergebnissen der Laktatdiagnostik und den angegebenen Informationen des Coaching-Teilnehmers. Er ist variabel gestaltet. Ohne festgeschriebene Trainingstage und der Möglichkeit den Plan der verbesserten Leistungsfähigkeit anzupassen, haben Sie mehr Freiheiten und Individualität als bei anderen Trainingsplänen. Eine kostenlose einmalige Plananpassung (z.B. bei Erkrankung oder spontan geplantem Trainingslager) ist in der Pauschale enthalten.

Wert der Dienstleistung 80 bis 240 Euro (je nach Dauer).

- „Freiwasser-Workshop“ im Langener Waldsee



Treffpunkt am Langener Waldsee
(Austragungsort des Ironman Germany)

Sie können vor dem Ironman Germany bis zu zwei mal an speziellen Freiwasser-Workshops

teilnehmen. Dabei werden in ca. 2:30 Stunden Eigenheiten des Freiwasserschwimmens vermittelt, z.B. zahlreiche Tipps zur speziellen Neoprenschwimmtechnik, zu Notfallverhalten und anderen Besonderheiten im freien Gewässer. **Bitte vorher anmelden. Der Verleih eines Neoprenanzuges ist in einigen wenigen Größen möglich.**

Wert der Dienstleistung 30 bzw. 40 Euro. (Open-Water-Workshop I bzw. II)

- Triathlon Infos online per Newsletter und online Betreuung

Die Coaching-Teilnehmer haben die Möglichkeit akute Fragen per E-Mail zu stellen. Alle Teilnehmer erhalten zusätzlich einen Triathlon-Newsletter mit Trainingsinfos.

Wert der Dienstleistung: Wert ca. 20 bis 60 Euro

- **CD-ROM TRIATHLON-COACH**



Das ständig wachsende Multimediale Werk vom Triathlon-Headcoach der bisher die meisten Köpfe in Deutschland betreut hat.

Wert 19,80 Euro.

- **Eingangsberatung**

Bis zu einer Stunde besprechen wir Ihre speziellen Anforderungen an das Triathlon Coaching.

Wert der Dienstleistung: 55 Euro

- **Optionale Angebote während der Betreuungszeit**

- 75 % Ermäßigung auf die Teilnahme am ersten Kraul-Workshops I bis III
- 30 % Ermäßigung auf die Teilnahme an weiteren Kraul-Workshops I bis III
- 20 % Ermäßigung auf individuelle Trainingstunden
- NEU! 50 % Ermäßigung auf die Teilnahme an *Nordic-Cross-Skating* Kursen oder den Verleih von Nordic-Cross-Skates. Dieses Training ist das Ausdauertraining mit der höchsten Effizienz und stellt die ideale Ergänzung zu allen Ausdauersportarten dar.

Wert der Ersparnis: unterschiedlich

- **Weitere Informationsquellen**

Bitte beachten Sie während ihrer Betreuungszeit die weiteren aktuellen Informationen unter www.triathleten.net/coachtermine und die FAQs unter www.triathleten.net/fragen-trico .