

Deine Belastungsspitze im Schwimmtraining 2025!



Nur für Fortgeschrittene!

Nachdem du dich über die Wintermonate vermutlich intensiv mit deinen schwimmtechnischen Leistungsreserven beschäftigt hast, geht es nun darum, den richtigen Weg zu finden, die konditionellen Anforderungen zu steigern.

Unabhängig davon, ob du dich noch in deiner Grundlagentrainingsphase oder bereits in der Aufbauphase befindest, solltest du im Training stets das Ziel verfolgen, die notwendigen konditionellen Reize mit gezielten koordinativ-technischen Reizen zu verbinden.

So wird das Trainingslager ganz sicher eine erste konditionelle Belastungsspitze in deiner Jahrestrainingsplanung sein und gleichzeitig eine (erneute) schwimmtechnische Standortbestimmung.

In den Trainingseinheiten biete ich Aufgaben an, die diesen Ansprüchen gerecht werden und die dir Anregung für deine Trainingsgestaltung in den kommenden Wochen und Monaten sein können. In der Theorie setzen wir uns mit den Trainingsergebnissen auseinander, erörtern den Zweck der Trainingsaufgaben und begründen die grundsätzliche und systematische Einbindung von Koordination und Schwimmtechnik im Sinne des **Qualitativen Trainings**.

Zielgruppe:

Das Trainingslager richtet sich in erster Linie an Athletinnen und Athleten, die mit mir aktuell und schon seit längerer Zeit zusammenarbeiten.

Je nach freien Kapazitäten werde ich das Trainingslager auch für Sportler*innen öffnen, die mit mir bislang noch keinen Kontakt hatten, aber gut schwimmen können, ggf. an einem neuen Trainingsansatz interessiert sind oder sich ein Wochenende lang richtig fordern lassen wollen.

Eine Teilnahme am Trainingslager empfiehlt sich nur, wenn du geplant hast, bis zum Februar kontinuierlich mind. 2x/Woche Schwimmtrainings durchzuführen und in einer einstündigen Trainingseinheit durchschnittlich mehr als 2000m zurück legst.

Außerdem solltest du in der Lage sein, längere Distanzen mit einer Pace von ca. 2:00 oder schneller zu schwimmen.

Inhalte:

- Bewegungsanalyse mit Video (voraussichtlich unter Belastung) und Messung technischer Parameter
- Testverfahren zur Bestimmung der Belastungsbereiche
- Reflexion Trainingsaufgaben aus deinem Training
- Reflexion der konditionellen und koordinativ-technischen Ziele der Trainingslagertrainingspläne
- Schwimmspezifisches Krafttraining im Wasser

Termin:

- 14.-16. Februar 2025

Ort:

- Peine

Grundsätzliches

Rahmenbedingungen:

- max. zehn Teilnehmende
- Trainingsort = P3 Hallenbad Peine
- Training auf zwei abgeleiteten 25-Bahnen
- Seminarraum beim Kreissportbund Peine (ca. 15min vom Bad entfernt)
- Verpflegung und Getränke während des Seminarbetriebs (für Abendessen am Freitag und Samstag musst du bitte selbst sorgen)

Vorläufiges Programm: s. Anlage

Kosten:

Das Trainingslager kostet 300,- €* pro Person.

)* Preis zzgl. Mehrwertsteuer; Kosten für ÜN sind nicht inbegriffen

Die Veranstaltung ist auch für Paratriathletinnen und Paratriathleten zugänglich.

Die Teilnahme an meinen Seminaren und Trainingslagern wird vom Triathlon Verband Niedersachsen e.V. als Fortbildung für Trainer-C-Lizenzen anerkannt.

Teilnehmende, die eine Übernachtungsmöglichkeit in Peine benötigen, müssen sich bitte selbst um eine Unterkunft bemühen.

Wenn du weitere Informationen benötigst oder Fragen hast, melde dich gern per Mail oder Telefon.

Uwe Rosner

ganz in bewegung

uwe.rosner@gmx.de

www.uwe-rosner.de

05101/9917315

