



PROGRAMM Trainingstag „Laureus-Team“

Begrüßung

Uhrzeit: 10 Uhr
Ort: Schwimmzentrum, Seminarraum

Block I Schwimmen

Uhrzeit: 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: Schwimmzentrum, Sprungbecken
Inhalte: Videoanalyse des Schwimmstils
Trainer: Sebastian Zeller (Triathlet), Thomas Abel (DSHS)

Mittagspause

Uhrzeit: 12 - 13 Uhr
Ort: Foyer des Leichtathletikstadions

Block II Rad

Uhrzeit: 13:15 - 14:45 Uhr
Ort: Radkeller am Leichtathletikzentrum
Inhalte: Einführung in das triathlonspezifische Radfahren
Trainer: Michael Teuber (Paralympicssieger, Laureus-Botschafter),
Andreas Lang (DSHS)

Kaffeepause

Uhrzeit: 14:45 - 15:15 Uhr
Ort: Foyer Leichtathletikstadion

Block III Laufen

Uhrzeit: 15:30 - 17 Uhr
Ort: Stadtwald
Inhalte: Warm Up, Lauf ABC, Lauf Tipps, Wechseltraining
Trainer: Jan Frodeno (Olympiasieger)

Duschen

Uhrzeit: 17 - 17:15 Uhr

Abschlussbesprechung/ Verabschiedung

Uhrzeit: 17:15 - 18 Uhr
Ort: Seminarraum 15 im Leichtathletikstadion
Inhalte: Impulsvortrag, Ernährung, Verabschiedung
Trainer: Jan Frodeno, Kai Viebahn (DSHS), Annette Groll (Laureus)