



## Seminarinhalte

### 1 Triathlontraining

- theoretische Grundlagen zum Thema Triathlon (Regeln, Sportordnung, ...)
- praktische (Technik)Übungen zum Thema Schwimmen, Rad fahren, Laufen
- individuelle Technikanalyse
- 4 Trainingsschwerpunkte
  - Schwimmtraining im Freiwasser
  - Radtraining
  - Lauftraining
  - Wechseltraining
- Trainerfeedback
- Training in kleinen Gruppen (6-10 Teilnehmer)

### 2 Freiwasserschwimmen

- Spezifik Freiwassertechnik (Temperatur, Strömung, Wind, Wellen, Atmung,...)
- Schwimmstart (Land- und Wasserstart)
- Schwimmen mit und ohne Neoprenanzug
- effektive Techniken zur Orientierung
- Bojenschwimmen
- Wasserschatten effektiv nutzen
- Landgang und Wechsel
- Sicherheit und Rettungsszenarien

### 3 Rad

- Regeln, Sportordnung
- Material (Stadt-Rad, Rennrad, TT)
- Sitzposition
- fahrtechnische Anforderungen
- Fahrtechniken und Radbeherrschung

### 4 Laufen

- Einführung in die Theorie des effizienten Laufens
- praktische Übungen LaufABC, Laufstil, Lauftechnik
- Tempo- und Steigerungsläufe
- Athletik, Dehnung, ...
- Nutzen von Hindernissen der natürlichen Umgebung (Laufwege, Anstiege, Bänke, Geländer, Treppen, ...)



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

[info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)



## Seminarinhalte

### 5 Termin & Ort

- 03. Juni 2018
- 10 - 12 Uhr Freiwasser
- 12 – 14 Uhr Rad
- 14 – 16 Uhr Lauf
- [Koberbachtalsperre](#)

### 6 Zeit

- 10-16 Uhr

### 7 Trainer

- Reiner Mehlhorn
  - B-Trainer Triathlon

### 8 Kosten

- **90,-€**
- **Einzelbuchungen**
  - **40,-€** Trainingsschwerpunkt Schwimmen
  - **40,-€** Trainingsschwerpunkt Rad
  - **40,-€** Trainingsschwerpunkt Lauf

### 9 Anmeldung/Fragen

- [www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung](http://www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung)
- [info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)



[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

[info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

KOBERBACHTAL



TRIATHLON