

Triathlon Academy



Triathlon (Schwimmen, Radfahren, Laufen und alles hintereinander!) ist eine Trendsportart. Viele finden es faszinierend, aber oft ist das Zutrauen in die eigene Fähigkeit noch nicht da. Sehr viele Fragen und Unwägbarkeiten versperren den Weg zu einem unbefangenen Einstieg in die DreiSportWelt:

Muss ich den Kraulstil beherrschen?

Brauche ich ein Rennrad?

Was trainiere ich wann und wie oft, und wo?

Dies und dutzende Fragen mehr stehen als Fragenberg vor interessierten Freizeitsportler. Damit du deinen ersten Triathlon mit Freude und erfolgreich meistern kannst, startet MaJu SRL-United e.V. ab 01.04.2022 dein Triathlon Academy.

Inhalt ist die strukturierte Vorbereitung sowie angeleitete Trainings, inkl. Schwimmtraining bis hin zu deiner Triathlon-Premiere.

„Den ersten Triathlon nach 10 Wochen angeleiteter Vorbereitung absolvieren, das ist unser Ziel.“, Und das kann Jedermann und Jedefrau schaffen, die gesund ist und ca. 4-6 Stunden Zeit pro Woche fürs Training einplanen kann.

Zu den Projektinhalten:

°**Einführungsveranstaltung** (2 Std.), mit Übergabe eines Starterkits im Wert von EUR 60,-€.

°**Medizinisches Modul**

Medizinische Aspekte des Ausdauersports sowie Sportverletzungen, Prävention und Therapieansätze.

°**Trainingsmodul**

Strukturierter individueller Trainingsplan für 10 Wochen und 8 Trainingseinheiten in der Gruppe.

°**Schwimmtraining**

Professionelle Schwimmtrainer analysieren deinen Kraulstil und geben dir in mehreren Schwimmeinheiten Tipps zur Optimierung.

°**Radtraining**

Trittfrequenz und der richtige Druck und Zug auf und an der Pedale bestimmen dein Tempo. Wir zeigen dir Trainingsmethoden mit denen du in den optimalen Tritt kommst.

°**Lauftraining**

Hast Du noch Reserven fürs Laufen? Mit uns erlernst Du einen energieeffizienten Laufstil mit dem du das Ziel im Wettkampf schnell erreichst.

°**Koppeltraining**

So schaltest du schnell auf das richtige Bewegungsmuster: Im Koppeltraining erlernst du deine Bewegungen schnell auf die nächste Disziplin umzustellen.

°**Wechseltraining**

Der schnelle Wechsel macht den Unterschied! Erlerne, keine Zeit in den Wechselzonen zu vertrödeln, sondern durch perfektionierte Abläufe wieder schnell auf der Strecke zu sein.

°**Vorbereitung** auf und Begleitung bei einer Radmarathonausfahrt

°**Vorbereitung** auf und Begleitung bei einer Laufveranstaltung

°Einführung ins Athletik- und Krafttraining in den Räumen von MaJu-Institut in Altenkirchen
und.....

°WoKIMen Stadtlauf - Samstag, 07.05.2022

Nun bringen wir alles zusammen, was zusammen gehört, Schwimmen, Radfahren und Laufen.

°MaJu-Test-Triathlon - Freitag, 24.06.2022

Nun bringen wir alles zusammen, was zusammen gehört, Schwimmen, Radfahren und Laufen.

°Wöchentliches Schwimmtraining in der Deichwelle in Neuwied und/oder Glockenspitze
Altenkirchen 12,-€, pro Training, inkl. Eintritt.

Also, an alle Freizeitsportler der verschiedensten Disziplinen, MaJu SRL-United e.V. macht Euch in
10 Wochen zu Triathleten.

Anmeldungen: info@maju-srl-United.de

Preis: 279,-€,

(für Mitglieder von MaJu SRL-United e.V. mit Trainingsarrangement 79,-€)

