

Koppeltraining

29. April 2017

Bike-Run-Bike- und Wechseltraining

Eine grosse Herausforderung im Multisportbereich (also Duathlon, Triathlon, Gigathlon) sind die Wechsel von einer Sportart in die nächste. Die Muskeln führen über längere Zeit dieselben Bewegungen aus, plötzlich müssen sie vorermüdet auf eine andere Sportart umstellen. Viele Athleten kämpfen mit Umstellungsschwierigkeiten – vorwiegend beim Wechsel vom Velo auf den Lauf. Nicht wenige leiden an Krämpfen und bleiben unter ihren Möglichkeiten. Aber jetzt die gute Nachricht: Das kann trainiert werden. Und wir zeigen dir wie. Auch der Wechsel selber will geübt sein. Wie soll ich die Wechselzone einrichten, wie steige ich zeitsparend aufs und vom Velo? Hier lassen viele nicht nur viel Zeit liegen sondern vor allem auch viel Energie (und bisweilen Nerven). Wir trainieren mit dir in diesem Halbtagesseminar beides: Ein Koppeltraining mit der Kombi Rennvelo/Lauf/Rennvelo aber auch das effiziente Wechseln. Das Seminar eignet sich grundsätzlich für jedes Niveau.

Angebot

- Geleitetes Koppeltraining Rennvelo/Lauf/Rennvelo
- Einführung und Üben «effizienter Wechsel»
- Viele Tipps und Tricks rund um das Thema

Termin und Ort

29. April 2017, 9.00- ca. 12.30 Uhr. Treffpunkt bei Tempo-Sport in Thalwil.

Coaches

- Hans-Martin Troebs (Trainingsleitung), aktiver Triathlet
- Weitere Coaches mit grosser Triathlonenerfahrung (Anzahl Coaches angepasst auf Teilnehmerzahl)

Kosten, Informationen und Anmeldung

Das Koppeltraining kostet CHF 50.-, Mitglieder Team Tempo-Sport: CHF 40.-. Betrag zahlbar im voraus nach Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung und Infos: events@tempo-sport.ch