



Information zu den Trainingsgruppen

Gruppe „motiviert“:

Um in dieser Gruppe mitschwimmen zu können solltest du die Kraullage in ihren technischen Grundzügen sicher beherrschen und in der Lage sein „selbständig“ (also nicht im Wasserschatten eines anderen Schwimmers) 200 Meter in einer 100 Meter-Zeit von etwa 2 Minuten schwimmen zu können.

Unser Ziel ist es bis Saisonstart 2023 in der Kraullage über 400 Meter eine Geschwindigkeit von 1:45 min/100 Meter erreichen zu können.

Typischer Trainingsablauf: Einschwimmen/Technikblock (teilweise mit Trainerfeedback)/Ausdauer oder Intervallblock/Ausschwimmen. Trainingsdauer 1-1,5 Stunden. Es wird empfohlen eine 2 Stunden-Karte zu lösen.

Gruppe „ambitioniert“:

Um in dieser Gruppe mitschwimmen zu können solltest du alle vier Schwimmlagen in ihren technischen Grundzügen sicher beherrschen und in der Lage sein „selbständig“ (also nicht im Wasserschatten eines anderen Schwimmers) 200 Meter in einer 100 Meter-Zeit von unter 1:45 Minuten kraulen zu können.

Unser Ziel ist es bis Saisonstart 2023 in der Kraullage über 400 Meter mindestens eine Geschwindigkeit von 1:35 min/100 Meter erreichen zu können.

Typischer Trainingsablauf: Einschwimmen/Technikblock (teilweise mit Trainerfeedback)/Ausdauer oder Intervallblock/Ausschwimmen. Trainingsdauer 1-1,5 Stunden. Es wird empfohlen eine 2 Stunden-Karte zu lösen.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt triathlonbedingt auf der Kraullage. Zur Verbesserung der allgemeinen Technik werden in dieser Einheit auch andere Lagen trainiert.

Kultur:

Das Training ist für Vereinsmitglieder gedacht, Schnuppergäste sind jedoch jederzeit willkommen. Wir schwimmen in gemischten Gruppen (Alter/Geschlecht), unterstützen einander und nehmen aufeinander Rücksicht. Die Einheiten starten pünktlich. Bitte wenn möglich eine eigene Pull-Buoy mitnehmen, andere Trainingsmaterialien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Die wesentliche Kommunikation zum Thema erfolgt in der Whatsappgruppe "Kosmopiloten Triathlon" bzw. nach dem Schwimmtreff am Freitag.