



Die HowToAthletic Triathlonschule in Kooperation mit H2O-Bloxx

H₂O-BLOXX

Es wird ein gemeinsamer Trainingsplan erstellt, der über die komplette Vorbereitung geht. Es wird davon ausgegangen, dass die Wettkampfphase mit dem letzten Maiwochenende (30.05.2021) beginnt.

Die Teilnehmer erhalten Vorlagen und vorbereitete Trainingspläne, die sie für sich selbst während der Onlineseminare ausfüllen, mit Beratung des Trainers.

Zudem bekommen die Teilnehmer Dokumente und Anleitungen für Athletiktraining, Intervalltraining und eine Ausarbeitung für Tests zur Überprüfung des Trainingsfortschritts.

Online-Seminare

01.12.2020	08.12.2020	12.01.2021	26.01.2021	09.02.2021	02.03.2021	23.03.2021	20.04.2021	04.05.2021	18.05.2021
Einführung, Vorstellung Erhalt Trainingsplan-Gerüst Aufbau Wochentrainingsplan Jahreszyklen	Mesozyklus 1: Winterphase Lauftraining Winter Radtraining Winter Schwimmtraining Winter Kraft und Athletiktraining	Alternativtraining Krafttraining Intervalltraining Intensitäten	Ernährung Nüchterntraining vor GA1 vor KA und Intervalle nach dem Training grundsätzliche Ernährung	Verletzungsprofilaxe Übungen Athletictraining Black Roll	Mesozyklus 2: Vorbereitungsphase 1 Ausdauer Kraftausdauer	Frühjahrtrainingslager Vorbereitung Trainingsplan Nachbereitung	Mesozyklus 3: Vorbereitungsphase 2 Kraftausdauer etwas WSA weiterhin GA Wettkampfspezifisches Schwimmen	Wettkämpfe Vorbereitung Verpflegungsstrategie Nachbereitung Warm up, Cool down	Mesozyklus 4: Wettkampfphase entspr. Training reduziert + WSA Tapering direkte Wettkampfvorbereitung

Wochenendcamps

12. - 13.12.2020 <i>H2O-Bloxx</i> Schwimmtechnik Camp Zweitätig / 3 Trainings + Videoanalyse Immenstadt	13. - 14.03.2021 <i>HowToAthletic</i> Run & Athletic Camp Zweitätig / Vier Trainings + Videoanalyse Pforzen	30.04. - 02.05.2021 <i>B2O-Bloxx + HowToAthletic</i> Freiwasser & Bike Camp Zweieinhalbtätig / 2 Schwim- + 3 Radtrainings Nidersonthofen
--	--	---

Trainingslager (optional)

10. - 20.12.2020	H2O-Bloxx Trainingslager in Lanzarote mit Schwerpunkt auf Schwimmen	10 Tage
14. - 24.01.2020	H2O-Bloxx Trainingslager in Lanzarote mit Schwerpunkt auf Schwimmen	10 Tage
03. - 10.04.2020	HowToAthletic Trainingslager (voraussichtlich) am Gardasee mit Schwerpunkt auf Ra	7 Tage