

Trainingszeiten Wintersaison 24/25

Liebe Mitglieder,

nachfolgend findet ihr eine Übersicht der aktuellen Trainingszeiten der Triathlon Abteilung. Um es euch so einfach wie möglich zu machen die richtigen Trainingseinheiten rauszusuchen haben wir uns im Trainerteam Gedanken gemacht. Ab sofort sind unsere Angebote mit einem Ampelsystem versehen. Welche Farbe für welches Niveau steht findet ihr in der Legende. Wir hoffen, dass diese Übersicht euer Trainingserlebnis verbessert. Bei Fragen nehmt gerne Kontakt zu den jeweiligen Übungsleitern oder mir auf. Wir helfen euch gerne!

Wochenplan:

Hier drunter findet ihr einen Wochenplan. Dabei sind die aktuellen Trainingszeiten mit ihrer jeweiligen Kategorisierung durch die Ampelfarben aufgeführt, sowie die jeweiligen verantwortlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Diese könnt ihr bei spezifischen Fragen zu deren Einheiten gerne auf Slack kontaktieren.

Wichtiger Hinweis!

Ab sofort sind auch die Lauftrainings bei **Matthias und Petra** mit allen Ampelfarben versehen. Wir laden also ausdrücklich Läuferinnen und Läufer jeden sportlichen Niveaus in diese Lauftrainings ein!


Tabellarische Übersicht Wintersaison 2024/25


Schwimmen		Treffpunkt	#Bahnen	25/50m Becken	Umfang	Intensität
Alex Egger	Di 6:30 Uhr	6:20 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Do 18:45 Uhr	18:50 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3, 4	25m Becken	3-4km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
	Fr 6:30 Uhr	6:20 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
Harry, Michèle und Moritz	Mo 18:45 Uhr	18:30 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3, 4	25m Becken	1,7-2,3km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
Moritz Hofmann	Mo 19:45 Uhr	19:30 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2, 3, 4	25m Becken	1,7-2,7km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
	Mi 19:45 Uhr	19:30 Uhr, Nordbad Lobby	3, 4	50m Becken	~2,8km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
Palina Dubino	Mi 6:30 Uhr	6:20 Uhr, Nordbad Lobby	1, 2	50m Becken	3-4km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
Michèle- Catherine De Mas	Fr 19:00 Uhr	18:50 NB Lobby	2,3	25m Becken	1,7-2,3km	Technik und Schnelligkeit Schwelle: 2:10
Benny Knoblauch	Di 19:45 Uhr	19:35 Uhr Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Mi 18:30 Uhr*	18:15 Uhr Nordbad Lobby	3,4	50m Becken	3,5-4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Fr 19:45 Uhr	19:35 Uhr Nordbad Lobby	1, 2, 3	50m Becken	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Sa 17:00 Uhr*	16:50 Uhr Mehrzweckraum	1,2,	50m Becken	4-5km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
Harald Zemke	Sa 10:30 Uhr	10:20 NB Lobby	2	50m Becken	2,7-3,8km	Schwelle: 2:00min

TRIATHLON

Laufen		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Di 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Eingang Nordbad	12-16km	
Benny Knoblauch	Di 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Mehrzweckraum Nordbad	12-16km*	
Matthias Stücher	Do 17:30 Uhr	17:40 Uhr, Eingang Nordbad	5-9km	
Benny Knoblauch	Fr 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Mehrzweckraum Nordbad	12-16km*	

Athletik		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Mi 18:00 Uhr	Zoom	75min	

Krafttraining		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Jochen Basting	Di 18:00 Uhr	DSW-Kraftraum	1:15 Stunden	

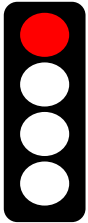
Yoga		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Rahel Kraus	Mo 18:00 Uhr	Mehrzweckraum Nordbad <u>oder</u> Zoom	1:15 Stunden	

*Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Cheftrainer (Benny Knoblauch) ab Jugend A

DSW12
DARMSTADT
TRIATHLON

Ampelsystem:

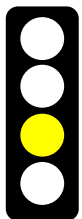
Diese Kategorisierung soll euch dabei helfen, euer Niveau einzuschätzen und dient als Entscheidungsgrundlage welches Training für euch am besten geeignet ist. Die meisten Einheiten weisen mindestens zwei Farben auf.



„Professional“: „2. Bundesliga bedeutet für mich Mission Titelverteidigung! Und ich will mir die Quali für Nizza/Hawaii holen.“



„Advanced“: „Wie viele Rennen habe ich in der Hessenliga schon bestritten? Oh, da müsste ich erstmal nachzählen und meine Kalender der letzten Jahre durchforsten. Ah, und eine Mitteldistanz habe ich auch schon gemacht.“



„Intermediate“: „Ich kann 2000 Meter am Stück gerade noch an der Schwelle durchkralen. Wenn ich meine 10km Zeit mittelfristig auf den Halbmarathon umsetzen könnte, das ist doch ein schönes Ziel“



„**Rookie**“: „Ich habe letztes Jahr meinen ersten Volkstriathlon gemacht, aber wenn ich das nächste Mal 400 Meter am Stück kraulen könnte und beim Wechsel keine 10 Minuten mehr brauche, wäre das top!“

Wir wünschen euch viel Spaß mit dem neuen Tool!

Liebe Grüße von eurem Team der Trainingskonzeption!

DSW12
DARMSTADT
TRIATHLON

Trainingszeiten Wintersaison 24/25

	Montag	Dienstag			Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
6:30 Uhr		Swim @Alex Egger			Swim @Palina Otten			Swim @Alex Egger		
7:00 Uhr										
7:30 Uhr										
8:00 Uhr										
10:30 Uhr									Swim @Harald Zemke	
11:00 Uhr										
11:30 Uhr										
12:00 Uhr										
15:00 Uhr										
15:30 Uhr										
16:00 Uhr										
16:30 Uhr										
17:00 Uhr										
17:30 Uhr									Swim @Benny Knoblauch*	
17:45 Uhr						Laufen @ Matthias Stücher				
18:00 Uhr		Yoga @Rahel Kraus	Laufen @Petra Wassiluk	Krafttraining @Jochen Basting	Laufen @Benny Knoblauch*	Athletik @Petra Wassiluk	Swim @Benny Knoblauch*	Laufen @Benny Knoblauch*		
18:30 Uhr	Swim @Harry, Michele, Moritz							Swim @Alex Egger		
18:45 Uhr								Swim @Michèle-Catherine De Mas		
19:00 Uhr		Swim @Moritz Hofmann							Swim @Benny Knoblauch	
19:15 Uhr										
19:30 Uhr										
19:45 Uhr			Swim @Benny Knoblauch		Swim @Moritz Hofmann					
20:00 Uhr										
20:30 Uhr										
20:45 Uhr										
21:00 Uhr										

*Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Cheftrainer (Benny Knoblauch) ab Jugend A