

# Trainingszeiten Sommersaison 2023

Liebe Mitglieder,

nachfolgend findet ihr eine Übersicht der aktuellen Trainingszeiten der Triathlon Abteilung in der Sommersaison 2023. 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!

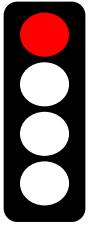
## Wochenplan:

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.

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.



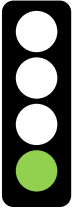
**„Professional“:** „2. Bundesliga bedeutet für mich Mission Titelverteidigung! Und ich will mir die Quali für Nizza holen.“



**„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 durchkrauln. 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 Tool!

Liebe Grüße von eurem Team der Trainingskonzeption!

*DSW12*  
DARMSTADT  
TRIATHLON




## Tabellarische Übersicht Sommersaison 2023


Schwimmen		Treffpunkt	#Bahnen	Becken	Umfang	Intensität
Alex Egger	Di 06:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Do 19:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	3-4km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
	Fr 06:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
Jens Kleinert	Mo 18:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	1,7-2,3km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
Moritz Hofmann	Mo 19:30 Uhr	Eingang Freibad	4	DSW Freibad	1,7-2,7km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
	Mi 19:30 Uhr	Eingang Freibad	2	DSW Freibad	~2,8km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
Palina Dubino	Mi 6:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	2,8-3,5km	Schwellzeit 100m: 1:50min 2:30min
Benny Knoblauch	Di 19:30 Uhr	Eingang Freibad	4	DSW Freibad	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Fr 19:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
Michèle-Catherine de Mas	Fr 18:30 Uhr	Eingang Freibad	2	DSW Freibad	1,7-2,3km	Technik und Schnelligkeit Schwelle: 2:10
Harald Zemke	Sa 10:00 Uhr	Eingang Freibad	2	DSW Freibad	2,7-3,8km	Schwelle: 2:00min

Radtraining		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Selbstständig	Nach Absprache	Böllenfalltor	2-4h	

Laufen		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Di 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Eingang Nordbad	12-16km	
Matthias Stücher	Do 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Eingang Nordbad	7-11km	
Jens Kleinert	Mi 19:00 Uhr	Mi 18:55 Uhr, Eingang Nordbad	5-11km	

Athletik		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Mi 19:00 Uhr	ASC Stadion	60 min	
Jens Kleinert	Di 07:00 Uhr	Zoom	60 min	

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

Yoga		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Natalie Gengnagel	Mo 18:00 Uhr	DSW Freibadgelände	1:15 Stunden	

*DSW12*  
**DARMSTADT**  
**TRIATHLON**