

Triathlon Club Baden Jahresbericht des Schwimmtrainers

Seit Februar 2016 bin ich beim Triathlon Club Baden als Schwimmtrainer tätig.
In dieser Zeit haben wir 2-mal pro Woche trainiert (Mittwoch und Freitag).

Meistens ist das Training fokussiert auf hoch-intensive Leistung.

Die Fitness Stufe der Athletinnen und Athleten ist in einem guten Zustand, sie haben mit grossem Erfolg das Programm absolviert.

Das sagen die entsprechenden Resultate von Athletinnen und Athleten in verschiedenen Wettkämpfen.

Im Triathlon Schwimmtraining findet man zuerst Spass, dann Sozialisierung, gezielte körperliche Aktivitäten, bessere Gesundheit und die Möglichkeit an Wettkämpfen teilzunehmen.

Unsere Trainingsziele in der Herbst-Winter Session sind:

- * Intervall Training, Fokus auf Technik,
- * Schnelligkeit und Kraft @Muskel-Fasern Aufbau (typ 2),
- * Koordinations Training,
- * Alle Schwimmlagen.

In der Frühjahrssession liegt der Fokus auf metabolischer Konditionierung (Ausdauer), bspw. Vorbereitung für die Wettkampfsession:

- * Hohe Intensität im Training
- * Test (über den Zustand, vor den Wettkämpfen)
- * Tapering

11.11.2016 Baden
Schwimmtrainer Triathlon Club Baden
Valon Shabanaj