

Training

In dieser Rubrik kannst Du dich rund um unser Training informieren:

- Die angebotenen Trainingseinheiten kannst Du der Übersicht der "[Trainingszeiten](#)" entnehmen.
- Wo wir trainieren, findest Du unter "[Sportstätten](#)".
- Wer uns trainiert, erfährst Du in der Rubrik "[Trainer](#)".
- Trikids bzw. Eltern können den unermüdlichen Betreuer Rudi kontaktieren, wenn es Fragen zum Training gibt. **Rudi Meier**: Tel: (0172) 6728754 - Mail: rudi@ssf-bonn-triathlon.de

Generelles zu den drei Disziplinen bei uns:

Schwimmen

Für das Schwimmtraining erwarten wir, dass alle eine Strecke von 1.000-2.000m Kraulschwimmen können. Das Schwimmtraining findet im Sportpark Nord im Vereinsbad mit 50m-Bahnen statt. Ansprechpartner sind Christoph Großkopf oder Stephan van de Weyer, unsere Trainer. Am besten schickst Du kurz vorher einfach eine [Email](#), damit nicht gerade an diesem Tag alles anders ist und es keine Probleme beim Eintritt ins Bad gibt.

Freitags schwimmt meistens auch eine kleine Gruppe gemeinsam, das Training wird dort aber selbst gestaltet und nicht von einem Trainer angeleitet. Vor dem Bonn-Triathlon gibt es in der Regel auch je nach Wetterlage 1-3 Probeschwimmen im Rhein.

Radfahren

Geradelt wird auf privater Grundlage, Verabredungen finden persönlich oder über eine interne Gruppe bei Facebook/WhatsApp statt. Man sollte nur drauf achten, mit wem man unterwegs ist. Da gibt es natürlich „Heißdüsen“ und eben Anfänger. Gruppen und Kompromisse lassen sich aber eigentlich immer finden. Im Frühjahr (oft um Ostern herum) bietet meistens jemand auch eine Runde auf der Bonn-Tria-Strecke zum Mitfahren für „Ersttäter“ an.

Laufen

Das Lauftraining findet 1x pro Woche auf der Bahn im Stadion des Sportpark Nords und ebenso 1x pro Woche (je nach Jahreszeit) im Koppeltraining oder am Rhein statt. Natürlich wird hier nach dem Einlaufen mit einem Lauf-ABC begonnen, welches empfehlenswert für die Verbesserung und Erhaltung der Lauftechnik ist. Das Training nach der Intervallmethode ist sinnvoll, um die Grundgeschwindigkeit zu verbessern. Sollte das Wetter wirklich ganz schlecht sein, sind wir beim Bahntraining unter der Tribüne. Einfach reingehen, Du findest uns ganz sicher.

Athletiktraining

Das Rumpfstabi-Training/Athletiktraining ist hilfreich für die Rumpfmuskulatur, welche wir Traithleten in allen drei Disziplinen benötigen und beanspruchen. Daher ist es empfehlenswert, dieses Training wahrzunehmen. Das Training findet in der kleinen Fechthalle statt, eine eigene Matte muss bitte mitgebracht werden. Die kleine Fechthalle erreichst Du, indem Du am Eingang des Sportpark Nords geradeaus (am Hallenwart vorbei) bis zum Ende des Flures auf die letzte Tür zugehst, wo sicher schon andere Athleten anzutreffen sind. Am besten bringst Du auch Deine eigene Matte mit.