RATINGEN TRIATHLON

Triathlon-Seminar in Ratingen

Triathlon ich kann's Du auch!

powered by

leichtertriathlon.de

Datum: Sonntag, den 13.05.2012

Uhrzeit: 08.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Freibad Ratingen Mitte (Angerbad), Eingang Lintorferstraße

Preis: 59€ pro Person

Anmeldung: Entweder unter info@leichterlaufen.de oder unter

info@dumeklemmer-triathlon-ratingen.de

Unser Triathlon-Seminar ist abgestimmt auf den Ratingen Triathlon, der am 9.09.2012 in Ratingen stattfindet:

http://www.dumeklemmer-triathlon-ratingen.de.

Höhepunkt des Triathlon-Seminars ist ein Testtraining (0,5/20/5) auf der Originalstrecke des Dumeklemmer Triathlon. Hier können Sie nicht nur die Strecke testen, sondern wir filmen Sie auch in der Wechselzone und geben Ihnen anschließend wichtige Tipps zum Verhalten in der Wechselzone.

Neben Ratingen-Triathlon-Teilnehmern sind auch Triathleten willkommen, die keine Teilnahme beim Dumeklemmer Triathlon planen.

RATINGEN TRIATHLON

Ablaufplan:

08.30 Uhr:	Treffpunkt Angerbad: Begrüßung, Vorstellung und Einführung
09.00 bis 10.30 Uhr:	Schwimmtraining mit zahlreichen Technik- und Trainingstipps
11.00 bis 12.30 Uhr:	Einführung in die Geheimnisse der Wechselzone in Theorie und Praxis
12.30 bis 13.30 Uhr:	Mittagssnack + Pause
13.30 bis 15.00 Uhr:	Training auf der Orginalstrecke
15.00 bis 16.00 Uhr:	Wettkampfbesprechung mit spezieller Analyse der Wechselzone, Trainings- und Wettkampftipps mit Schwerpunkt Koppeltraining, Abschluss

Seminarleitung:

Georg Mantyk – Trainer B Triathlon von leichtertriathlon.de:

Seit über 10 Jahren erfolgreicher B-Triathlon Trainer

Trainiert Athleten vom Anfänger bis zum Profi
Trainer und sportlicher Leiter vom
Triathlon Team Ratingen 08

Seit 20 Jahren Triathlet und mehrfacher Ironman Finisher

Erik Felsner - Trainer A Schwimmen von ef-sports.de

Seit über 15 Jahren Schwimmtrainer

17 Medaillen als Trainer bei Deutschen Meisterschaften und Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen

Schwimmtrainer von Profitriathleten Joseph Spindler (Ostseeman-Sieger 2006, 2008, 2009, Köln-Langdistanz-Sieger 2009) und Andreas Venhorst (5. Platz Südafrika 2009)

Wir freuen uns auf Sie!
Georg Mantyk und Erik Felsner