

Willkommen zur Saisonvorbereitung 2020 im Bereich Triathlon. Wir werden am Stützpunkt Hannover talentierte Nachwuchsathleten/innen durch ein Ergänzungstraining in den Bereichen allgemeine Athletik, Schwimmen und Laufen unterstützen.

**Leitung:** Ole Schomburg und Fjordor Weis

**Tagesablauf Stützpunkttraining\*:**

09.50 Uhr Anreise und Treffen im Eingangsbereich des SLZ

10.00 Uhr Einlaufen am Maschsee, danach Lauf ABC, Intervalle (50/100m), allgemeine Athletik in der Laufhalle

12.00 Uhr Mittagspause im SLZ

13:00 Uhr Schwimmen

14.30 Uhr Ende

\*Durch Lehrgänge oder Wettkämpfe anderer Sportarten (Schwimmen, Leichtathletik, Wasserball) kann es kurzfristig zu Veränderungen der Anfangszeiten und Inhalte kommen. Informationen dazu werden per E-Mail bekannt gegeben. Da wir in jedem Jahr den Verteiler aktualisieren, benötigen wir eine aktuelle E-Mail Adresse zu Beginn des Stützpunkttrainings.

**Mitzubringen:** Laufsachen für draußen, Sportsachen für die Halle, Schwimmsachen, Brett, Pullbouy, Badekappe und Flossen, Eigenverpflegung für die Mittagspause.

Trainings- und Sichtungstermine Nachwuchskader (im SLZ Hannover):

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit talentierte Athleten/innen an jedem Stützpunkttraining nach Anmeldung durch eine E-Mail an die Trainer vorzustellen.

**Termine im November:** 09.11., 16.11. und 23.11.

**Hinweis:** Am 23.11. findet eine Sichtung im Rahmen des Trainings statt. Weitere Informationen dazu folgen.

**Termine im Dezember:** 07.12., 14.12. und 21.12.

**Weitere Termine:**

Es folgen noch weitere Stützpunkttrainingstermine für den Nachwuchskader am SLZ in Hannover, die nach den Weihnachtsferien beginnen werden und bis zu den Osterferien stattfinden. Die genauen Termine werden zeitnah veröffentlicht.

Rückfragen bitte per E-Mail an [schomburg.ole@triathlon-niedersachsen.de](mailto:schomburg.ole@triathlon-niedersachsen.de)

Wir wünschen allen einen guten Start in die neue Saison!

Euer Trainerteam