

## **Nachwuchsstützpunkt 1. TCO Die Bären - Region Nord-**

Ab 21.10.2019 bietet der 1. TCO Die Bären allen talentierten Nachwuchstriathleten ( Schüler bis Junioren ) aus dem Norden Niedersachsens ein **ganzjähriges** Stützpunkttraining an.

Ziel ist die dauerhafte Förderung der Kinder und Jugendlichen in den individuell notwendigen Disziplinen.

Dafür stehen 4 lizenzierte Trainer zur Verfügung. Möglich ist eine Teilnahme auch nur an bestimmten Tagen oder an einzelnen Einheiten.

Die Trainingsinhalten orientieren sich am Rahmentrainingsplan des TVN für Schüler, Jugend und Junioren.

### **Inhalt/ Ablauf**

**Schwimmtraining** auf 4 Bahnen mit altersangepasstem Umfang und Inhalt.

**Lauftraining** in 3 verschiedenen Alters- (Leistungs-) Gruppen

**Montags:**Tempodauerlauf mit Athletik/ **Mittwochs:** Intervalle

**Radtraining** ( Mountainbike /Crossrad )in altersgemässen Gruppen mit Übungen zur Rad und Fahrtechnik.

### **Trainer:**

Britta Hinrichs	B-Lizenz	Stützpunkt-Leitung, Laufen,Schwimmen,Athletik
Jens Kankel	C-Lizenz	Rad, Laufen, Schwimmen
Christian Schmidt	C-Lizenz	Laufen, Athletik
Thomas Hentschel	C-Lizenz (Schwimmen )	Schwimmen

Bei Interesse schreibt mir eine Nachricht per WhatsApp oder per Mail an

**Britta Hinrichs**

[brittahirichs.ol@googlemail.com](mailto:brittahirichs.ol@googlemail.com)

**0160/99107156**

## **Trainingszeiten Wintersaison ( Oktober bis Mitte Ostern )**

### **Schwimmen**

Donnerstag	19:45-20:30	ALLE	Thomas Hentschel Hallenbad Kreyenbrück
Samstag	17:30-18:45	ALLE	Jens Kankel, Britta Hinrichs Hallenbad Kreyenbrück

### **Radfahren**

Sonntag	11:00-12:00	Schüler D-A	Jens Kankel Grundschule Schramperweg
Sonntag	12:00-14:00	Jug A/Junioren	Jens Kankel Grundschule Schramperweg

### **Laufen**

Montag	18:00-19:00	ALLE	Jens Kankel/Britta Hinrichs Unisportplatz Wechloy ( beleuchtet )
Mittwoch	18:00-19:30	ALLE	Britta Hinrichs, Jens Kankel, Christian Schmidt Unisportplatz ( Wechloy beleuchtet )

### **Athletik/Zirkeltraining**

Sonntag	17:30-19:00	ALLE	Christian Schmidt/Britta Hinrichs Schule am Bürgerbusch
---------	-------------	------	---