GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 01/22

02.01.22

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Hallo liebe Athleten*innen,

ich wünsche euch auf diesem Wege alles Gute für das Jahr 2022! Ich hoffe, dass ihr gut rübergerutscht seid. Ich freue mich auf die nächste Zeit mit euch! Wir sind flexibel und daher machen wir uns wieder eine schöne Saison! Im Anhang dazu einiges mehr! Also: bleibt gesund, motiviert und zielorientiert! Auf geht es!!!

Wettkämpfe/Termine:

26.02. Trainingstag SCI Triathlon

27.03. SwimRun Elmshorn

05.04. – 16.04.22 TL Toskana

02.06.22 14. Schülertriathlon

03.07.22 13. SCI Triathlon

400m Test 14.12.

Als erstes muss ich noch etwas nachreichen (-: Wir haben ja noch einen 400m Test gemacht und im Anhang findet ihr die Ergebnisse. Dazu noch eine Tabelle zur individuellen Trainingsintensität. Kleine Hausaufgabe für euch: sucht euch die Zeile heraus mit der geschwommenen Zeit. Gerne auch eine Zeile schneller. Ziel ist es ja, dass wir schneller werden (-; Hier merkt ihr euch nun eure Vorgaben. Ihr müsst auch nicht alle 15 Zeiten lernen sondern es reichen die Bereiche (je eine Zeit) GA1, GA2, KA2 und WSA 100m. Auch wenn euch jetzt nicht ganz klar ist, was die Bereiche bedeuten: in den Plänen sind später dann die Angaben: 5x 100 GA1; 6x 50 KA2 mit Paddles etc. Wir haben die Tabellen beim Training auch dabei. Ihr müsst halt für euer Training ein Gefühl für das unterschiedliche Tempo bekommen und halt auch das richtige Tempo treffen. Sonst bringt die ganze Planung nichts! Meldet euch gerne bei Fragen.

Jahresplanung

Ich habe ein paar (-: Daten für das nächste Jahr zusammengetragen. Im Anhang dazu eine Übersicht. Ich würde mich freuen, wenn ihr euch die Daten notiert und wir dann bei unseren Aktionen, bei den Wettkämpfen etc. immer mit vielen Athleten*innen am Start sind.
Die Vereinsmeisterschaft möchte ich mit vier Wettkämpfen durchführen. Dazu kommen noch weitere Events wie CharityRide/Himmelfahrtstour; Störschwimmen etc.

SPECIALIZED CONCEPT STORE HAMBURG
Sport-Club Itzehoe Triathlon
100% natural power AERO BEE ENERGY GEL
INTERSPORT B & H
Itzehoer Versicherungen
Park Fitness

Gerne würde ich auch an zwei Staffelläufen teilnehmen: Lauf zwischen den Meeren und Ragna Lauf.
Für die Kids: es gibt eine Nachwuchsserie in SH. Hier würde ich mich mega freuen, wenn wir hier zeigen, wie viele Athleten wir sind:
https://www.shtu.de/schueler-jugend-cup/
Deutsche Meisterschaften: in diesem Jahr finden in Lübeck die Deutschen Nachwuchsmeisterschaften statt! Ein Highlight und sehenswert! Dann finden in Hannover am 03.09. die Altersklassen Deutschen Meisterschaften statt über die OD. Vielleicht auch was für den ein oder anderen. Ich werde wohl an den Start gehen! Parallel finden in Hannover auch Ligarennen der ersten und zweiten Bundesliga statt.
Und ganz doll am Herzen liegt mir die Landesliga. Ich würde mich MEGA freuen, wenn hier ein bis zwei Herren- und eine Damenmanschaft hinbekommen. Oder eine Mixed Mannschaft statt zwei Herren… Schauen wir mal. Schaut euch erstmal die Termine an. Letztendlich starten immer fünf Männer/vier Frauen bei einem Wettkampf. Wir fragen später mal ab, ob wir genügend Athleten*innen zusammenbekommen.

Wettkampfplanung

Vielen Dank für das Eintragen in der List und das erweitern. Da geht bestimmt noch was: https://yopad.eu/p/Saisonplanung_SCI_Tri
Mit dieser Übersicht können wir uns dann absprechen bzgl. Fahrgemeinschaften, Training, Unterstützung vor Ort. Für Einsteiger sicher eine gute Hilfe, aber auch für erfahrene Athleten*innen sicher nett. Ich würde mich freuen, wenn die Datei fleißig genutzt wird.
Aufgrund der Eintragungen habe ich jetzt auch schon einen SCI Trainingsplan/Periodisierung geschrieben. Darüber sprechen wir noch in Ruhe beim Trainingstag im Januar.

Training

In der nächsten Woche ist lediglich das Schwimmtraining mit Uta. Ich bin nicht in der Halle! Daher auch kein Kidstraining! Alle anderen Einheiten fallen noch mal ferienbedingt aus… So richtig starten wir also ab dem 10.01. durch.

Montag:
18 Uhr Laufen Erwachsene bei Helga im Stadion
18 Uhr Jugend bei André in der RBZ Halle (Sachen für Halle/Outdoor)

Dienstag:
17:30 Uhr ruhiger DL ab U16; 60min; Treffen vor dem SZ
19 Uhr Schwimmen bei Uta und André (90min).

Donnerstag:
17 Uhr Laufen bei André im Stadion
19 Uhr Fitness / Athletik mit André Edendorfer Sporthalle

Freitag

16:30 bis 18 Uhr Schwimmen TriKids bei Laura bzw. der Schwimmabteilung ab 18 Uhr freies Schwimmtraining. Es steht kein Trainer am Rand und wir haben keine abgesperrte Bahn. Da wir immer ein paar sind erkämpften wir uns die aber schnell(-: Schwimmplan ist da.

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Ticker aus der Abteilung

Helga, Uta, Volker und ich haben uns getroffen und die Trainingsplanung für euch und unser Vereinstraining gemacht. Abgestimmt auf die Highlights der meisten von euch Ende Juni und Ende August bzw. Anfang September. So haben wir im Rahmen des Vereinstrainings eine klare Struktur und Periodisierung in allen drei Disziplinen. Dazu spätestens beim Trainingstag mehr!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André