GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 52/21

20.12.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Hallo liebe Athleten*innen,

es geht in die Weihnachtswoche (-:

Wettkämpfe/Termine:

05.04. – 16.04.22 TL Toskana

02.06.22
14. Schülertriathlon

03.07.22
13. SCI Triathlon

Run2Tree(i)

Was für ein schöner Jahresabschluss! Eine schöne Strecke hat uns noch mal gefordert und dann wurde es gemütlich bei Keksen, Apfelpunsch und Suppe! Schöne, dass so viele von euch am Start waren!

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

Es geht in die Ferien: in dieser Woche ist am Montag und Dienstag noch mal normal zum Training (außer Laufen Dienstag; das fällt aus; ich muss mit Lasse Geburtstag feiern)! In der Woche „zwischen den Jahren“ ist kein Training und im neuen Jahr geht es dann wieder am 04.01. mit dem Schwimmen los. Ab dem 10.01. dann wieder laufen, Schwimmen und Fitness… also dann wie immer!

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

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

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

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.

Ticker aus der Abteilung

Ich bastel gerade an der Jahresplanung und denke, dass ich dazu nächste Woche ausführlich etwas schreiben werde. Dann könnt ihr fleißig planen (-: Euch eine schöne Woche! Die 400m Zeiten muss ich noch einarbeiten. Kommt noch!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André