

## Triathlon Holidays GmbH – Saison 2017

### Rahmen-Trainingsplan für Camp 3 mit Roy Hinnen, 18.02. – 25.02.2017, Barceló Lanzarote Resort, Costa Teguisse

Der Schwerpunkt des Camps liegt auf dem Radfahren. Jede Radausfahrt beinhaltet ein spezifisches Trainingsset, das in Intensität über die Woche zu und in der Länge abnimmt. Wir starten gemeinsam vom Hotel zu den Trainingssets (siehe auch Kartenausschnitte), die dann individuell gefahren werden, so dass alle Teilnehmer unabhängig ihrer Leistungsstufen und auf ihrem eigenen Niveau daran teilnehmen können. Nach dem Trainingsset wird in der Regel in drei Leistungsstufen getrennt. Das Tragen eines Fahrradhelms ist Pflicht. Aerositzposition ist beim Fahren in der Gruppe nicht erlaubt.

Jeder Teilnehmer nimmt auf Wunsch an einem kostenlosen SRM-Leistungstest teil. Anhand der Ergebnisse werden die individuellen Intensitäten für die Trainingssets definiert und die Leistungsgruppen eingeteilt. Der SRM-Test findet am Sonntagvormittag ab 8:30 Uhr bis ca. 12:15 Uhr in der Huerzeler Radstation im Hotel statt. Wir verwenden für den Test Körbchenpedale, d.h. bitte Turnschuhe – genauso wie einen Pulsgurt - dabei haben. Die Zuteilung der Zeiten findet Ihr in einem separaten Dokument. Bitte jeweils rund 5 Minuten vor der angegebenen Zeit vor Ort sein.

Nach jeder Radeinheit ist ein rund 1.2km langer «All-Out»-Koppellauf vorgesehen, d.h. bitte zu jeder Radabfahrt entsprechend Laufschuhe mitbringen und im Radaufbewahrungsraum bei der Radstation deponieren. Der Koppellauf wird individuell durchgeführt und ist – selbstverständlich wie alle Einheiten – freiwillig. Weiteres Lauftraining ist nicht vorgesehen.

Das Schwimmtraining findet im 50m Pool des Hotels gemäss Trainingszeiten statt. Während einer Trainingseinheit werden wir die Videoaufzeichnungen vom Schwimmen für die Analyse Eurer Schwimmfehler machen. Bitte Schwimmbretter – sofern vorhanden und Platz im Gepäck – mitnehmen. Die Temperatur des Pools beträgt zwischen 25 und 28 Grad C. Wer im Wasser bei diesen Temperaturen schnell friert, bitte Neopren mitnehmen. Freiwasserschwimmen ist nicht vorgesehen. Das Tragen einer Badekappe ist verpflichtend.

Weitere Details zu den Trainingseinheiten und organisatorische Hinweise vor Ort. Wir werden den Trainingsplan mit Euch besprechen und ggfs. anpassen (z.B. für Rad-Workshop). Wir planen für jeden Tag eine Feedback-Runde und Roy wird mit jedem einzelnen eine individuelle Besprechung im Verlauf der Woche durchführen.

Bitte trainiert in der Woche vor dem Camp rund die Hälfte von dem was ihr normalerweise trainiert, mit einem Ruhetag vor der Abreise. In der Woche nach dem Camp empfiehlt Roy, von Montag bis Donnerstag pro Tag eine Regenerations- und Kompensationseinheit im Wasser durchzuführen. Am Freitag dann eine 60minütige Koordination/Technik-Einheit auf dem Velo bei 125er-Kadenz an der Laktatschwelle (mehr dazu auf Roy's Webseite). Am Samstag und Sonntag dann einen lockeren Medium/Long Run über bis zu 2h.

Datum	Session 1	Session 2	Session 3	Organisatorisches
Samstag, 18.02.17	Kurze Begrüssung und Vorstellungsrunde (vor Abendessen) Zeit: 19:15 Uhr, Treffpunkt: Hotelrezeption  Für alle, die bereits vor Ort sind: bitte vorher Mietrad abholen und eine kurze (Parkplatz)runde drehen, ob die gewählten Einstellungen passen			
Sonntag, 19.02.17	12:45 Uhr: Radtraining (Einrollen) für ca. 2:00/3:00h, lockeres Tempo Anschliessend Koppellauf «All- Out» 1.2km Treffpunkt: Radstation			Am Vormittag: SRM Leistungstest (individuell; Zeiten nach Absprache)  18:15 Uhr: SRM- Auswertung und «Pulsbereiche im Triathlon» Treffpunkt: Bar Timanfaya
Montag, 20.02.17	9:30 Uhr: 3x 20min Radtraining plus Ausfahrt für 1:00-3:00h Anschliessend Koppellauf «All- Out» 1.2km Treffpunkt: Radstation	16:00 Uhr: Schwimmtraining Treffpunkt: Pool		18:15 Uhr: Auswertung & Feedback-Runde Treffpunkt: Bar Timanfaya
Dienstag, 21.02.17	9:30 Uhr: 5x 8min Radtraining plus Ausfahrt für 1:00-3:00h Anschliessend Koppellauf «All- Out» 1.2km Treffpunkt: Radstation	16:30 Uhr: Rumpfstabi Treffpunkt: Pool		18:15 Uhr: Auswertung & Feedback-Runde Treffpunkt: Bar Timanfaya

Mittwoch, 22.02.17	<u>RUHETAG</u> Optional: 9:30 Uhr: 5x 5min Radtraining plus Ausfahrt individuell Anschliessend Koppellauf «All- Out» 1.2km	16:00 Uhr: Schwimmtraining Treffpunkt: Pool		18:15 Uhr: Vorstellung von Roy's Buch Triathlon Total Treffpunkt: Bar Timanfaya
Donnerstag, 23.02.17	9:30 Uhr: 10x 2min Radtraining plus Ausfahrt 1:00-3:00h Anschliessend Koppellauf «All- Out» 1.2km Treffpunkt: Radstation	16:30 Uhr: Rumpfstabi Treffpunkt: Pool		18:15 Uhr: Auswertung & Feedback-Runde Treffpunkt: Bar Timanfaya
Freitag, 24.02.17	9:30 Uhr: 10x 1min Radtraining plus Ausfahrt für 1:00-3:00h Anschliessend Koppellauf «All- Out» 1.2km Treffpunkt: Radstation	16:00 Uhr: Schwimmtraining Treffpunkt: Pool		18:15 Uhr: Schlussfazit Treffpunkt: Bar Timanfaya
Samstag, 25.02.17	9:30 Uhr: Radtraining (Ausrollen) für ca. 1.30-3:00h Treffpunkt: Radstation			

TRIATHLON  
HOLIDAYS