

## **Zwischenbericht Triathlon Nachwuchs Leistungszentrum / NÖ**

Der Einstieg ins Leistungstraining ist absolut gelungen. Seit 9. September trainieren unsere Triathleten wieder für die neue Saison. Durch die Schaffung des Leistungszentrums (Unterstützung durch Schule und Verband) und die Beaufsichtigung des Trainings durch die Spartentrainer, konnte die Qualität des Trainings gesteigert werden. Natürlich ist die Umstellung auf zweimaliges Training pro Tag für einige schwierig, aber um Erfolg zu haben absolut erforderlich. Die Doppelbelastung Schule und Training ist zwar enorm, aber vonseiten der Schule läuft die Kooperation bis jetzt sehr gut.

Wir haben jetzt, nachdem sich der Schulrhythmus eingespielt hat, folgende gemeinsame Trainingszeiten.

### **Montag und Dienstag:**

Gemeinsame Laufeinheiten im Akademiepark Wr. Neustadt. Anfänglich laufen im Park und ab der 6. Woche jeweils eine Einheit auf der Laufbahn.

### **Mittwoch:**

Der Mittwoch als langer Ausdauerstag ist unser Radtag. Solange das Wetter mitspielt werden wir weiter mit dem Bike unterwegs sein. Sobald aber Schnee kommt, werden wir auf Langlaufski umstellen.

### **Freitag:**

Das Freitagstraining wird im der Turnhalle Stolfhof durchgeführt.

Diese Einheit wird als Doppeleinheit durchgeführt. Zuerst eine Laufeinheit im Gelände und anschließend ein Stabilisation- bzw. Zirkeltraining in der Halle.

### **Schwimmeinheiten:**

Die Schwimmeinheiten werden am Montag, Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag durchgeführt. Nach anfänglichen Platzproblemen, hat es sich nun eingespielt und die Einheiten können absolut professionell mit dem Trainer Mag. Neulinger durchgeführt werden.

### **Folgende Athleten trainieren regelmäßig**

Deiser Felix  
Demuth Martin  
Eibl Philip  
Demuth Lars  
Himmel Florian  
Deiser Lena  
Birli Nathalie  
Riegler Stefanie

### **Leistungstests**

In der 2. Oktoberwoche absolvierten alle Athleten einen Laufbahntest beim IMSB Austria in der Südstadt.

Die Testergebnisse dienen dazu, um die Trainingsschwellen der Läufer exakt einstellen zu können.

Nach dem sich die Neuen prächtig eingelebt haben und die Trainer die neuen Athleten jetzt besser kennen, können die Einheiten dadurch viel exakter geplant werden. Bei den Tests wurden auch die diversen Defizite der Athleten aufgezeigt, die in den nächsten Monaten zu beseitigen sind.



Demuth Martin



Philip Eibl

### Trainingskurse:

Folgende Trainingskurse wurden bisher abgehalten:

#### **Obertraun: 21.10 bis 23.10. 2011**

Am 21.- 23 Oktober wurden ein Kurs in der Sportheim Obertraun durchgeführt. Bei kaltem, aber schönem Wetter fanden wir hervorragende Trainingsbedingungen vor.

**Trainingsschwerpunkt:** Leichtathletik.

Es stand vor allem Laufschulung und Bahntraining am Programm.

Der Abschluss bildete eine Seeumrundung des Hallstädtersees.

#### **Lignano: 26.10.- 6.11.2011**

Vom 26. Okt. bis 6.Nov. befindet sich die Mannschaft gemeinsam mit einigen österr. Spitzenschwimmer in Lignano.

**Trainingsschwerpunkt:** Schwimmen.

Diese 10 Tage werden für Umfang bzw. Techniks Schulung genutzt. Vor allem unsere schwächeren Schimmer profitieren extrem von diesem Kurs.



## **Südstadt: ÖTV- Nachwuchstrainingskurs**

Unsere 2 Nachwuchskadermitglieder, Demuth Martin und Felix Deiser waren vom 30. Okt. bis 2. Nov. beim Trainingskurs des Österr. Nachwuchskader in der Südstadt und sind anschließend wieder zum Team nach Italien gestoßen.

### **Ausblick bis Jahresende:**

Trainingskurs 8.- 11. Dezember – Schwerpunkt Laufen / Skilanglauf

Trainingskurs: 26. 12- 6.1. Zypern Schwerpunkt: Schwimmen

genaue Ausschreibung folgt noch.

Euer

Christian Demuth