



Triathlon Lounge

powered by Tempo-Sport und olivierbernhard coaching

Informativ und inspirierend - DIE Triathlon Abendserie!

Tempo-Sport bietet in Zusammenarbeit mit olivierbernhard coaching auch 2012 eine Serie von fünf Abendveranstaltungen zu den wichtigsten Fragen rund um den Triathlonsport an. Jeweils zu Beginn jeder Triathlon Lounge Session vermitteln wir in einem kurzen und knackigen Theorieblock die wichtigsten Fakten zum Thema. Danach folgt eine Frage- und Diskussionsrunde mit Spitzenathleten, Experten und den Teilnehmern. In ungezwungener Atmosphäre. Inspirierend und informativ, direkt und persönlich, eben einfach anders. „Alles was du schon immer mal fragen wolltest, dich aber bisher nie gewagt hast“: Das ist das Leitmotiv für diese Veranstaltung. Ob Triathloneinsteiger, Routinier oder einfach „Gwundernase“, die Triathlon Lounge ist für alle geöffnet. Die anwesenden Experten garantieren ein fundiertes Backgroundwissen, die Athleten, welche zu den besten in ihrem Metier zählen, einen riesigen Erfahrungsschatz aus der Praxis. Und die Teilnehmer profitieren von beidem.

Das Programm im Detail

1. Februar 2012: Krafraum für Triathleten – Sinn oder Unsinn?

An diesem Abend geht es um die wichtigsten Trainingsprinzipien und dazugehörige Praxistipps – wir verzichten bewusst auf theoretische und wissenschaftliche Hintergründe. Wir zeigen euch die Grundsätze eines sinnvollen Trainings im Krafraum von erfolgreichen Triathleten, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Lounge-Gast: **Reto Brändli**, Top Age-Group Triathlet, olivierbernhard coaching und exersciences

7. März 2011: Schwimmleistung verbessern! Was trainiere ich warum im Wasser und was kann ich auch an Land trainieren?

Viele Athleten haben schon Schwimmseminare absolviert und dort (hoffentlich) auch profitiert. Die meisten haben jedoch kein theoretisches Hintergrundwissen zum Schwimmen. Was hat zum Beispiel die Wasserlage mit der Anströmung zu tun? Vortrieb um jeden Preis? Was müssen Arme und Beine wirklich leisten? Müssen die Beine sinken? Wie kann ich mit einfachen Trockenübungen meine Schwimmleistung verbessern? Und wie Kopf- und Fussbremsen vermeiden? Das etwas andere Schwimmseminar, das dir ganz neue Perspektiven öffnet.

Lounge-Gast: **Michael Troncik**, ehemaliger internationaler Spitzenschwimmer und erfahrener Triathlon-Schwimmcoach

28. März 2012: Mentale Stärke am Tag „X“

Dieser Abend ist keine Kurzfassung eines Mentaltrainings! Wir gehen bewusst auf die Suche nach Eigenschaften, welche erfolgreiche Athleten aufweisen. Diese Athleten wachsen in Wettkämpfen regelmässig über sich hinaus. Welche Techniken wenden sie an und was ist ihr Geheimnis? Und vor allem: Wie kannst du davon profitieren?

Lounge-Gast: **Sven Riederer**, bester Schweizer Triathlet auf der olympischen Distanz, 3. Rang Olympische Spiele Athen.

25. April 2012: Wie bringe ich (noch) mehr Druck auf die Pedale?

Du willst auf einen nächsten Level im Radfahren? Dann solltest du einiges von den guten Zeitfahrern kopieren. Mittels gezieltem Training und richtigen Belastungsformen kannst du die Dauerleistungsfähigkeit (selbst als gut trainierter Athlet) deutlich anheben. Wir zeigen dir auf, wie dies in der Theorie und Praxis funktioniert. Im Referat werden wir auch auf die Bedeutung und Einstellung der korrekten Sitzposition sowie auf die Tritttechnik eingehen.

Lounge-Gast: **Karin Thürig**, mehrfache 3'000 Meter Bahn Verfolgungs-Siegerin, mehrfache Zeitfahrweltmeisterin und Olympiamedaillen-Gewinnerin sowie Ironman Champion.

6. Juni 2012: Erfolg im Triathlonsport mit weniger Trainingsaufwand?!

Damit keine falschen Vorstellung entstehen: Triathlon ist aufwändig. Es gibt aber Methoden, welche den Zeitaufwand überschaubar halten. Quantität ist nicht immer gleich Qualität. Wir zeigen dir, welche Trainings wirklich nötig sind und welche du mit gutem Gewissen weglassen kannst.

Lounge-Gast: **Simone Brändli**, Ironman Champion IM Cozumel 2011, Mitglied Triathlon Nationalmannschaft , 60% Arbeitspensum.

Ort und Zeit

Die Triathlon Lounge findet im **Holmes Place Health Club** (1.Stock), Seestrasse 97, 8942 Oberrieden statt. Gut erreichbar auch mit öV (Bahnhof Horgen. ca. 15 Minuten Fussmarsch), Rad oder Auto (Parkplätze vorhanden). Die Triathlon Lounge startet jeweils um 19.00 Uhr und dauert bis ca. 21 Uhr.

Kosten

Wer alle 5 Veranstaltungen besucht, bezahlt Total CHF 250.-. Die Abende können auch einzeln gebucht werden, jeder Abend kostet CHF 60.-. Inklusiv: Getränke und Snacks.

Vor Ort sind gegen separate Entschädigung auch warme und kalte Mahlzeiten sowie Getränke zu beziehen. Mit einer gültigen Lizenz Competition von Swiss Triathlon erhält ihr eine Ermässigung von 10%. Tempo-Sport exersciences Team Athleten und olivierbernhard coaching Vertragsathleten 25% Ermässigung.

Anmeldung und Info

Die Plätze für die Triathlon Lounge sind **limitiert**. Anmeldung nur via Email auf Michael.Tronczik(at)tempo-sport.ch und gleichzeitiger Einzahlung der Gebühr auf das Konto von Tempo-Sport AG bei der Sparkasse Horgen, 8810 Horgen, **IBAN** CH63 0682 4016 9369 6120 4, **Konto Nr.** 16 9.369.612.04. Vermerk „TRI Lounge“

Wichtig: Die Anmeldung ist verbindlich, bei Nichterscheinen werden keine Gebühren zurückerstattet.

Weitere Information: Michael.Tronczik(at)tempo-sport.ch