

## Teamwork Berlin Triathleten im Trainingswochenende

Kienbaum.

Am 09.11.2018 trafen sich 21 Triathleten der Teamwork Berlin Triathleten zu einem trainingsreichen Wochenende im Olympischen und Paralympischen Trainingszentrum in Kienbaum.

Nach der Ankunft der Athleten ging es direkt unter Leitung des Schwimmtrainers Stephan in die Schwimmhalle, wo er ohne Gnade direkt das Training aufnahm.

Nach dem Abendessen wurden die Zimmer bezogen und die Möglichkeit der Saunanutzung wurde, von vielen der Athleten vor den anstrengenden Tagen, genutzt.

Der Samstag wurde von Trainerin Melanie mit Mobilisierung und Athletik eröffnet, wo der ein oder andere seinen Defizite in der Beweglichkeit feststellen musste.

Hier mobilisiert und gedehnt übernahm der jahrelange Laufcoach Rolf das Kommando und ging bei aufreißendem Himmel mit allen auf die Laufbahn, wo er die Kunst des richtigen Laufens vermittelte. Lauf – ABC, Sprints und ein angenehmes Cool down läuteten das Mittagessen ein.

Nach dem Essen ging es in 2 Gruppen auf dem MTB in die Wälder. Die Strecken wurden von Thilo geplant und mitunter von Rad - Guide Alex durchgeführt ( ca 30km über Waldwege ).



Zurück von der Tour wurden die Räder versorgt, das Outfit gewechselt und auf direktem Weg in die Schwimmhalle, wo Stephan den Schwerpunkt auf Wasserlage und saubere Technik legte. (90min)

Am Abend feierte man noch den Geburtstag von Holger und lies den Abend unter anderem mit Fachgesprächen und Diskussionen ausklingen.

Sonntagfrüh um 06:45 stand Rolf's Lauftraining auf dem Plan. An einem Herbstmorgen auf der Bahn mit all den Athleten und aufgehender Sonne, was kann man sich schöneres vorstellen?!



Nach dem Frühstück ging es dann wieder auf das MTB, wo man Unterwegs ( ungewollt ) dann auch noch Reifenwechseln üben durfte.



Alle wieder gesund und ein wenig durchnässt wurden MTB's und Ausrüstung inkl. der Koffer verladen, da bis 12:00 die Zimmer geräumt werden mussten. Jedoch keine Spur von Ende des Trainingscamps.

Nach dem Mittagessen zeigt Melanie mal wieder allen, dass das Dehnen jeglicher Muskeln und Muskelgruppen eine sehr wichtige Einheit im Sport ist. Von Scheitel bis Fußsohle zeigte sie die verschiedensten und vor allem sehr wirksamen Übungen.

Frisch gedehnt und eigentlich fertig für den Sonntag mit der Familie ging es zur letzten Einheit des Camps,...., Schwimmen mit Stephan.



Das von den vorherigen Einheiten wiederholte er und rundete das Training mit Atemtechniken hervorragend ab.

Fazit von den Athleten:

Ein sehr rundes, schönes, anspruchsvolles und lehrreiches Wochenende mit tollen Leuten, Athleten und Freunden. Individuell auf Erfahrungen, Können und Leistungskurven wurde eingegangen.

Danksagungen:

Danke an die Trainer und Guides

Schwimmen                      Stephan

Laufen                              Rolf

Rad                                  Alex

Athletik                            Melanie

Tourenplanung                  Thilo

Nicht zu vergessen DANKE an Kathrin für die tolle Organisation, Planung und Durchführung.

Auf einen guten Start in die Saison 2018/2019 für alle Athleten.

Gez. Tobias

Nachtrag, Fotos von Peter und Stephan:



