

Liebe Teamworkerinnen und Teamworker,

ich hoffe ihr seid sportlich gut in das neue Jahr eingestiegen! Leider muss am Mittwoch aufgrund der Ferien das Hallentraining ausfallen.

Ich möchte auf einige Punkte hinweisen:

1. Es befinden sich alle Trainingseinheiten auf dem aktuellen Stand im Kadermanager. Ich möchte euch dazu einladen, die App fleißig zu nutzen, um so einen Überblick über die zu erwartenden Teilnehmer zu haben. Hinterlegt sind nun auch die Rad-Einheiten am Sonntag, zu denen ich auch herzlich all diejenigen einlade, die sich noch am Anfang befinden. Es wäre schön, wenn sich hier eine weitere Gruppe etablieren würde, um verschiedene Leistungsstufen und Distanzen abzudecken.
2. Ich möchte explizit nochmal Werbung für das Lauftraining machen. Auch wenn es bereits um 18 Uhr startet haben wir mit Helge einen tollen Lauftrainer, der uns bei unserer Lauftechnik (und damit auch unserer Geschwindigkeit) enorm helfen kann. Falls ihr euch Sorgen um das anschließende Schwimmtraining macht: man gewöhnt sich nach 2-3 Wochen an die ungewohnte Reihenfolge und kann hier an einem Tag 2 gute Reize setzen.
3. Ich freue mich weiterhin auf eure Rückmeldungen zur Wettkampfplanung für dieses Jahr. Von einigen habe ich bereits die vorgesehenen Veranstaltungen erhalten. Hintergrund ist, dass wir natürlich auch gerne über eure Erfolge berichten möchten (z.B. auf der nächsten JHV 😊)
4. Es wird am Samstag, dem 04.03., wieder die Möglichkeit geben gemeinsam mit dem SCC ab 09 Uhr in der Traglufthalle die 100x100m zu schwimmen. Es wird mehrere Bahnen geben, sodass auch unterschiedliche Tempi geschwommen werden können. Auch Staffeln sind möglich.
5. In diesem Jahr wird es keinen Rad-Marathon in Präsenz geben, daher biete ich am Mittwoch für alle diejenigen, die eine Rolle zuhause besitzen, einen virtuellen Rad-Marathon an. Da es diesmal kein festes Workout gibt können wirklich alle ab 18 Uhr daran teilnehmen. Gerne können wir uns über einen Discord-Channel technisch verbinden und für die Zwifter unter uns stelle ich auch gerne noch ein Event ein, um dort gemeinsam fahren zu können. Ich freue mich mit vielen von euch bis zu 3h gemeinsam zu radeln. Ich werde mir die ein oder andere Idee einfallen lassen, um die Runde kurzweilig zu gestalten 🤓 Link zu Discord gibt es im Kadermanager.
6. Last but not least möchte ich euch alle einladen am Trainingslager in Lindow teilzunehmen. Wir werden vor allem durch eine Video-Analyse gezielt an unserer Schwimmtechnik feilen und es wird einen Vortrag zur Ernährung im Triathlon geben. Natürlich werden auch alle weiteren Disziplinen ihren Platz bekommen und jede Menge Gummibären uns die Tage versüßen 🍬
7. Die Planungen zum Rettungsschwimmer werde ich bekannt geben, sobald es wieder einen festen Zeitplan gibt.

Bei Fragen oder Anregungen meldet euch gerne bei mir!

Sportliche Grüße
Tobias

--

Tobias Rose

Sportwart Teamwork Berlin e.V.
<http://www.teamwork-berlin.eu/>