

Örtliches Trainingslager 2016 der TriAs Wernau vom Do., 14.04. bis So., 17.04.2016

Treffpunkt/Startort: Stadion Wernau

Leitung: Andreas Benz, Claus Schlosser

(Stand: 14.04.2016)

	Datum	Zeitraum	Aktion	Zeitdauer	Ort/ Treffpunkt	Zuständig	Hinweise	Trainingsziel/Aufgabe
Donnerstag	14.04.16	18:15 - 21:00	Start: 18:30 Uhr, Langer Lauf / Halbmarathon 11 km-Lauf/21 km-Lauf	bis zu 2,5 Stunden	Stadion Wernau Start: 18:30 Uhr		Wendepunktstrecke: Stadion Wernau bis Stadion Neckarau Nürtingen auf Neckarradweg über Wendlingen - Oberboihingen - Zizishausen - Stadion Neckarau (Wendepunkt), flache, Tempo individuell, eigene Getränke, Radbegleitung.	Grundlagenausdauer
Freitag	15.04.16	07:00	Athletik, Laufschnule		Stadion Wernau			
		08:00	Frühstück		Stadion Wernau		"Brunch" im Stadion - jeder bringt etwas mit	
		9:15 - 12:30	Radausfahrt Vormittag	03:15 Stunden	Stadion Wernau		Abfahrt zum Radtraining mit dem Rennrad oder TriBike. Streckenführung in diesem Jahr geändert Richtung Bissingen/Weilheim mit einigen Spielereien wie Intervalltraining, Sprints, Bergzeitfahren	
		12:30 - 13:30	Mittagessen	1 Stunde	Pizzeria il Gargano		Kirchheimer Str. 205 in Wernau	
		14:00 - 17:00	Radausfahrt Nachmittag	3:00 Stunden	Stadion Wernau		... bis zu 6 x 5 km "Radrennen" mit Windschatten, Strecke: Rundkurs auf Wirtschaftswegen zwischen Hattenhofen und Albershausen - Startpunkt: Brunnenanlage Hattenhofen - Richtung Schlierbach.	
		17:15 - 17:45	Koppeltraining/Laufeinheit		Stadion Wernau		2,5 bzw. 5 km Länge im Stadion und Umgebung	Koppeltraining
		18:30	Treffen/Abendessen		Lokal WSF		gemeinsames Abendessen (offiziell, alle) - WSF-Lokal ist reserviert	
Samstag	16.04.16	07:00	Athletik, Laufschnule					
		08:00	Frühstück		Stadion Wernau		als Brunch im Stadion - jeder bringt etwas mit	
		09:15 - 12:00	Radausfahrt nach Winnenden – Wunnebad	02:45 Stunden	Stadion Wernau		Begleitfahrzeug zum Transport der Schwimmutensilien, Verpflegung im Wunnebad und evtl. Rücktransport von Rennrädern.	
		12:00 - 13:30	Schwimmeinheit Wunnebad	1,5 Stunden	Wunnebad		"Nur-Radfahrer" können währenddessen eine weitere Radrunde absolvieren	
		13:30 - 14:00	Mittagessen				Transport der Badebekleidung und Verpflegung mit Begleitfahrzeug, Kiosk im Freibad	
		14:00 - 17:00	Radrückfahrt nach Wernau - zwei Gruppen	2,5 Stunden	Wunnebad Winnenden			
		17:15 - 17:45	Koppeltraining Laufeinheit		Stadion/Umgebung			Koppeltraining
		18:30	Abendessen		Lokal WSF		Abendessen (inoffiziell)	
Sonntag	17.04.16		Testtriathlon				max. 40 min Schwimmen, 42 km Radfahren, 10 km Laufen	Testtriathlon
		08:00	Wechselzone "Lauf" einrichten,		Stadion Wernau, hinteres Tor am Ende der Tribüne		... danach mit dem Rad zum Hallenbad	
		08:30	Wechselzone "Rad" einrichten		Wiese hinter der Schwimmhalle		Das Rad mit Helm und Schuhen auf der Wiese ablegen.	
			Wechselzone "Radkleidung" in der Schwimmhalle		Hallenbad Wernau		Radbekleidung und Schwimmbeutel auf der Fensterbank in der Schwimmhalle bereit legen.	
		9:05 - 9:25	Start: Schwimmen	Dauer 40, 30, 20 Minuten	Hallenbad Wernau		je nach persönlicher Schwimmzeit: Start: 9:05 Uhr, 9:15 Uhr, 9:25 Uhr	
		9:45	Ende: Schwimmen		Hallenbad			
		9:45 - 9:50	Umkleiden/ Radwechselzone		Hallenbad und Wechselzone "Rad"		Radkleidung im Hallenbad anziehen, Badebekleidung im Schwimmbeutel verstauen und außerhalb auf der Wiese ablegen.	
		09:50	gemeinsame Fahrt zum Startpunkt Rad - Stadion Wernau		Wechselzone "Laufen"			
		ca. 9:55	Start Radsplit - max. 3 Runden zu 14 Kilometern	max. 3 Runden je 14 km - 40, 80, 120 Minuten	Wechselzone Stadion Wernau, Nähe		Streckenbeschreibung: Stadion Wernau - Freibad Wernau - Richtung Köngen - Kreisel 1 - geradeaus - Kreisel 2 - Richtung Denkendorf - Denkendorf - Kreisel Ortseingang - und zurück die gleiche Strecke	
		ab 10:30 - 12:30	Ankunft Wechselzone Lauf Start Lauf	max. 3 Runden je 4,5 km - 30, 60, 90 Minuten	Stadion Wernau		Laufstrecke zum Plochinger Dreieck über Freibadparkplatz zum Radweg über Fußgängerbrücke B313, B10, Gartenschaugelände Plochingen - Radweg - neckaraufwärts rechts - zum Stadion Wernau	
		ab 11:15 - 12:00	Zieleinlauf		Stadion Wernau			
			Wettkampfnachlese		Stadion Wernau			
		13:30	Ende/Abschluss des Trainingslagers		Lokal WSF		Abschlusstreffen (inoffiziell), Lokal WSF (Mittagessen/Kaffee)	