

# Trainingszeiten Sommersaison 2024

Liebe Mitglieder,

nachfolgend findet ihr eine Übersicht der aktuellen Trainingszeiten der Triathlon Abteilung in der Sommersaison 2024. Um es euch so einfach wie möglich zu machen die richtigen Trainingseinheiten rauszusuchen haben wir uns im Trainerteam Gedanken gemacht. Ab sofort sind unsere Angebote mit einem Ampelsystem versehen. Welche Farbe für welches Niveau steht findet ihr in der Legende. Wir hoffen, dass diese Übersicht euer Trainingserlebnis verbessert. Bei Fragen nehmt gerne Kontakt zu den jeweiligen Übungsleitern oder mir auf. Wir helfen euch gerne!

## Wochenplan:

Hier drunter findet ihr einen Wochenplan. Dabei sind die aktuellen Trainingszeiten mit ihrer jeweiligen Kategorisierung durch die Ampelfarben aufgeführt, sowie die jeweiligen verantwortlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Diese könnt ihr bei spezifischen Fragen zu deren Einheiten gerne auf Slack kontaktieren.

**DARMSTADT**  
**TRIATHLON**

## Tabellarische Übersicht Sommersaison 2024

Schwimmen		Treffpunkt	#Bahnen	Becken	Umfang	Intensität
Alex Egger	Di 06:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Do 19:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	3-4km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
	Fr 06:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	4,8-5,3km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
Jens Kleinert	Mo 18:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	1,7-2,3km	Schwellzeit 100m: 1:40min 2:30min
Moritz Hofmann	Mo 19:30 Uhr	Eingang Freibad	4	DSW Freibad	2,5-3,0km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
	Mi 19:00 Uhr	Eingang Freibad	2	DSW Freibad	4,0-4,5km	Schwellzeit 100m: 1:30min 2:10min
Palina Otten	Mi 6:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	2,8-3,5km	Schwellzeit 100m: 1:50min 2:30min
Benny Knoblauch	Di 19:30 Uhr	Eingang Freibad	4	DSW Freibad	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Mi 19:00 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	4,0-4,5km	*
	Fr 19:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	2,8-3,4km	Schwellzeit 100m: 1:10min 1:40min
	Sa 17:30 Uhr	Eingang Freibad	3	DSW Freibad	4,0-4,5km	*
Michèle-Catherine de Mas	Fr 18:30 Uhr	Eingang Freibad	2	DSW Freibad	1,7-2,3km	Technik und Schnelligkeit Schwelle: 2:10
Harald Zemke	Sa 10:30 Uhr	Eingang Freibad	2	DSW Freibad	2,7-3,8km	Schwelle: 2:00min

Radtraining		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Samstag	14:00 – 16:00 Uhr	Radrennbahn	2h	
Sonntag	Nach Absprache	Böllental	2-4h	

Laufen		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Di 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Eingang Nordbad	12-16km	
Benny Knoblauch	Di 18:00 Uhr	17:55 Uhr Mehrzweckraum Nordbad	12-16km	*
	Fr 18:00 Uhr	17:55 Uhr Mehrzweckraum Nordbad	12-16km	*
Matthias Stücher	Do 18:00 Uhr	17:55 Uhr, Eingang Nordbad	7-11km	
Jens Kleinert	Mi 19:00 Uhr	Mi 18:55 Uhr, Eingang Nordbad	5-11km	

Athletik		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Petra Wassiluk	Mi 19:00 Uhr	ASC Stadion	60 min	
Jens Kleinert	Di 07:00 Uhr	Zoom	60 min	

Krafttraining		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Jochen Basting	Di 18:00 Uhr	DSW-Kraftraum	1:15 Stunden	

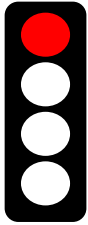
Yoga		Treffpunkt	Umfang	Intensität
Rahel Kraus	Mo 18:00 Uhr	DSW Freibadgelände	1:15 Stunden	

\*Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Cheftrainer ([benjamin.knoblauch@dsw12.de](mailto:benjamin.knoblauch@dsw12.de))

**DSW12**  
**DARMSTADT**  
**TRIATHLON**

## Ampelsystem:

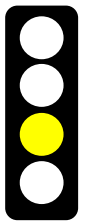
Diese Kategorisierung soll euch dabei helfen, euer Niveau einzuschätzen und dient als Entscheidungsgrundlage welches Training für euch am besten geeignet ist. Die meisten Einheiten weisen mindestens zwei Farben auf.



**„Professional“:** „2. Bundesliga bedeutet für mich Mission Titelverteidigung! Und ich will mir die Quali für Nizza holen.“



**„Advanced“:** „Wie viele Rennen habe ich in der Hessenliga schon bestritten? Oh, da müsste ich erstmal nachzählen und meine Kalender der letzten Jahre durchforsten. Ah, und eine Mitteldistanz habe ich auch schon gemacht.“



**„Intermediate“:** „Ich kann 2000 Meter am Stück gerade noch an der Schwelle durchkrauln. Wenn ich meine 10km Zeit mittelfristig auf den Halbmarathon umsetzen könnte, das ist doch ein schönes Ziel“



**„Rookie“:** „Ich habe letztes Jahr meinen ersten Volkstriathlon gemacht, aber wenn ich das nächste Mal 400 Meter am Stück kraulen könnte und beim Wechsel keine 10 Minuten mehr brauche, wäre das top!“

*DSW12*  
DARMSTADT  
TRIATHLON

	Montag	Dienstag			Mittwoch			Donnerstag	Freitag	Samstag		
<b>Frühtraining</b>		Swim @Alex Egger 06:30 - 08:00 Uhr		Athletik @Jens Kleinert 07:00 - 08:00 Uhr	Swim @Palina Otten 06:30 - 08:00 Uhr			Swim @Alex Egger 06:30 - 08:00 Uhr	Swim @Harald Zemke 10:30 - 12:00 Uhr			
<b>Nachmittag-/ Abendtraining</b>	Swim @Jens Kleinert 18:30 - 19:30 Uhr	Yoga @Rahel Kraus 18:00 - 19:15 Uhr	Laufen @Benny Knoblauch 18:00 - 19:15 Uhr*	Laufen @Petra Wassiluk 18:00 - 19:15 Uhr	Krafttraining @Jochen Basting 18:00 - 19:15 Uhr	Swim @Moritz Hofmann 19:00 - 20:30 Uhr	Swim @Benny Knoblauch 19:00 - 20:30 Uhr	Athletik @Petra Wassiluk 19:00 - 20:00 Uhr	Laufen @Jens Kleinert 19:00 - 20:30 Uhr	Laufen @Matthias Stücher 18:00 - 19:15 Uhr	Laufen @Benny Knoblauch 18:00 - 19:15 Uhr*	Radrennbahn 14:00 - 16:00 Uhr
	Swim @Moritz Hofmann 19:30 - 20:30 Uhr	Swim @Benny Knoblauch 19:45 - 20:45 Uhr			Swim @Alex Egger 19:30 - 21:00 Uhr	Swim @Michèle Catherine De Mas 18:30 - 19:30 Uhr	Swim @Benny Knoblauch 19:45 - 20:45 Uhr					

\*Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Cheftrainer ([benjamin.knoblauch@dsw12.de](mailto:benjamin.knoblauch@dsw12.de))