

TTC Sportprogramm 2. Quartal April/Mai/Juni2022

Schwimmtraining

Hütteldorfer Bad

Kraul Techniktraining Donnerstag 18:00-19:00 Anfänger/Fortgeschrittene

Kosten: Quartal 140.-

Dieser Kurs wird über das TTC Wien abgerechnet und ist bereits ausgebucht.

Stadthallenbad

Kurs A Dienstag 18:00-19:00 Fortgeschrittene

Am Beginn der Saison ist der Fokus des Kurses hauptsächlich der Verbesserung der Schwimmtechnik gewidmet. Die zweite Saisonhälfte steht der Konditionierung und dem Transfer der technischen Fertigkeiten in die Ausdauerleistung zur Verfügung. Kosten: Quartal 180.-

Kurs B Dienstag 19:00-20:00 Pros

Am Beginn der Saison ist der Fokus des Kurses hauptsächlich der Verbesserung der Schwimmtechnik gewidmet. Die zweite Saisonhälfte steht der Konditionierung und dem Transfer der technischen Fertigkeiten in die Ausdauerleistung zur Verfügung. Kosten: Quartal 180.-

BSFZ Südstadt

Freies Schwimmtraining Freitag 12:00-14:00

50m Bahn, ideal für Ausdauertraining! Kosten: Quartal 30.-

Frühschwimmen Samstag 6:00-7:30 Fortgeschrittene/Pros NUR APRIL!!!!

Im Mai stehen uns keine Termine zur Verfügung, daher übersiedeln wir ab Anfang Mai nach Kaisermühlen zum OW SW

Am Beginn der Saison ist der Fokus des Kurses hauptsächlich der Verbesserung der Schwimmtechnik gewidmet. Die zweite Saisonhälfte steht der Konditionierung und dem Transfer der technischen Fertigkeiten in die Ausdauerleistung zur Verfügung. **Kosten: April 70.-**

Freiwasserschwimmen Kaisermühlen

Freiwasserschwimmen Samstag 7:00 für alle Leistungsklassen Mai/Juni/Juli

Dieses Training geht genau auf die Anforderungen des Freiwasserschwimmens für Triathleten ein, und eignet sich für alle Leistungsklassen. Es kann sowohl mit- wie auch ohne Neopenanzug geschwommen werden.

Ort: Neue Donau unter der Kaisermühlenbrücke auf der Donauinsel/Nähe Parkplatz Kaisermühlen.

Termin: Samstag 7:00

Kosten: Quartal 115.-

Kombiticket Samstag Frühschwimmer: BSFZ April & Freiwasser SW Mai/Juni/Juli Kosten: 170.-

Freiwasserschwimmen Donnerstag 18:00 für alle Leistungsklassen Mai/Juni/Juli

Dieses Training geht genau auf die Anforderungen des Freiwasserschwimmens für Triathleten ein, und eignet sich für alle Leistungsklassen. Es kann sowohl mit- wie auch ohne Neopenanzug geschwommen werden.

Ort: Neue Donau unter der Kaisermühlenbrücke auf der Donauinsel/Nähe Parkplatz Kaisermühlen.

Termin: Donnerstag 18:00

Kosten: Quartal 115.-

Lauftraining

Lauftraining auf der Bahn & TRI Spezial Mittwoch

Treffpunkt 18:45 zum Aufwärmen mit der Blackroll

19:00 Technik- orientiertes Intervalltraining

auf der Bahn. Abgestimmt auf die individuelle Zielsetzung nach Absprache mit ALKO!

anach für alle die das wollen:

20:15 Schwimm Spezial Beweglichkeitstraining (Neu)

sportartspezifische Beweglichkeit.- und Krafttraining für Schwimmen.

Ort: Die bewährten Lauf- Intervalle auf der Bahn des ASKÖ Brigittenau. Tri Spezial im Gynastikraum

Termine: April: 6,13,20,27 Mai: 4,11,18,25, Juni: 1,15,23,30

Kosten: Lauftraining 95.-, Tri Spezial 95.-

Kombiticket Lauftraining & TRI Spezial Kosten: 180.-

Radtraining

Radtrainings „Cappuccino für Alle“ Samstag

Für mehrere Leistungsgruppen mit vorgegeben Trainingsinhalten. Die Einteilung erfolgt Vorort.

Die Trainings variieren zwischen flachen und hügeligen Einheiten.

Dauer: je nach Gruppe zwischen 2 und 4 Stunden.

Termine: Samstag 10:00 Beginnzeit kann u.U. variieren!

Treffpunkt gelbe Brücke (Nordsteg)

Kosten: Keine

Krafttraining

Kraftkammer/Langhanteltraining im KSV Sportzentrum Donnerstag 19:30-20:45

Spezielle Übungen zur Steigerung der Maximalkraft. Denn mit der Kraft kommt die Geschwindigkeit.
Kosten: 140.-

Funktional Training XL Sonntag 19.00-20:30 ASKÖ 20 Hopsagasse 5

Unser modernes Konzept setzt gezielte Schwerpunkte auf das Training der Sensomotorik und der Muskelschlingen, und sorgt für mehr Kraftoutput in den dynamischen Sportarten. Wir gehen auf die individuellen Anforderungen der Kursteilnehmer ein, und schaffen Leistungsvoraussetzungen und Verletzungsprävention den maßgeblichen Einfluss auf die folgende Wettkampfsaison haben. Beweglichkeitstraining und zwei Durchgänge sportartspezifische Entwicklung der Rumpf- und Stützkraft für Triathleten.

Termine: April: 3,10,17,24 Mai: 1,8,15,22,29 Juni 5,
Kosten Quartal 160.-

Spezialtraining

Radtechniktraining

Übungen und Tipps um eure Sicherheit und damit auch eure Ökonomie und Rad zu Steigern. Hier werden die koordinativen Grundlagen für schnelles und sicheres Radfahren gelegt. Kompl.-Radausrüstung ist erforderlich. **Laufschuhe sind mitzubringen!**

Treffpunkt: Donauesl Segelhafen Nord

Termine: 9.April, 7.Mai

Kosten: Keine

Wechselzonentraining

Hier trainieren wir den schnellen Wechsel zwischen den Disziplinen. Kompl.-Rad und Laufausrüstung ist erforderlich.

Treffpunkt: Donauesl Segelhafen Nord

Termine: 23.April, 21.Mai

Kosten: Keine

INFOS zum Training

Bei allen Kursen haben die TN vom ersten Quartal einen Fixplatz sicher, UND das rechtzeitig kommunizieren. Anmeldung per email an: alexander.kolar@gmail.com

Alle TTC Trainings werden unter Einhaltung der geltenden COVID-19 Maßnahmen und Verordnungen stattfinden. Die TTC Handlungsempfehlungen findet ihr auf der TTC website/Chaoszone zum download. Bis auf Widerruf gilt für alle unsere Trainings die 2g+ Regel. Die PCR Test könnt ihr gerne **VOR** den Trainings an die **private WhatsApp des Trainers** schicken. (Pia, Gerald, Alko)

Ausgenommen der Kurs im Hütteldorfer Bad werden alle Kurse über Körpergefühl abgerechnet.

IBAN:AT64 1420 0200 1133 0909 BIC:BAWAATWW

Wetterbedingte Absagen werden 3 Stunden vor Beginn auf der TTC Website und Whats up TTC Training bekannt gegeben