



YOUNGTRI

- sei dabei! -

3 Wochen
ausprobieren!!

- ✓ **Jugendtraining** - ein spezifischen Triathlon-Training für Jugendliche in der Region
- ✓ **Nachwuchsförderung** – altersgerechte Entwicklung der individuellen Fähigkeiten
- ✓ **Teamgedanke** – Training unter Gleichaltrigen

Grundsätze:

- ✓ **Alle Leistungsklassen** - Training entsprechend Deiner Fähigkeiten und Wünsche
- ✓ **Langfristige Motivation** – Individuell und gleichzeitig stärken wir den Teamgedanken mit sozialen Aktivitäten und gemeinsamen Trainingszeiten
- ✓ **Jugendtraining** – Neben der Möglichkeit der Teilnahme am regulären Vereinstraining werden spezielle Trainings nur für das Jugendteam organisiert
- ✓ **Keine Pflicht** – Private / schulische Belange werden stets berücksichtigt – Training nach Verfügbarkeit
- ✓ **Jugendtrainer** – feste Ansprechpartner; hauptverantwortlicher Jugendtrainer, Teamchef, Jugendtrainer
- ✓ **Sozialer- / Solidaritäts - Gedanke** – gemeinsames Techniktraining in allen Disziplinen und andere gemeinsame Aktivitäten, wie gemeinsames Kochen, Vorträge, Ausflüge, Fragestunden etc.
- ✓ **Mentorenprogramm** – Ältere Jugendliche können auf Wunsch Verantwortung übernehmen und als Mentoren für jüngere oder neue Athleten tätig sein
- ✓ **Elternrat** – Eltern sollen mit einbezogen werden - Feedback und Mitwirkung
- ✓ **Altersklassen** – Start ab Schüler A (12-13 J.) bis U23 – auf Wunsch mit Teilnahme an Jugendwettkämpfen und ab Jugend A auf Wunsch und Fähigkeiten mit Einsätzen in den Erwachsenen – Ligen
- ✓ **Förderung** – Teilnahme an Sichtungslerngängen und Triathlon-Camps möglich

Trainings: (je nach Größe des Teams wird die Anzahl der Trainingseinheiten sukzessive erhöht)

- ✓ **SWIM:** freitags - 19:00 – 20:00 im Badeland (inkl. Eintritt)
- ✓ **BIKE:** mittwochs - im Sommer im Rahmen von Train for Triathlon oder mit Radtrainer ab Heiligendorf
- ✓ **RUN:** dienstags - 19:15 – 20:15 - im Winter vor dem Stabi- und Zirkeltraining
- ✓ **Kraft:** dienstags - 20:30 – 21:30 - im Winter nach dem Lauftraining – Realschule Fallersleben
- ✓ **Trainingsplan light:** Rahmentrainingsplan für jeden Athleten
- ✓ **Trainingsplan indi:** Vermittlung und Subvention eines individuellen Vereinstrainers

Voraussetzungen:

- ✓ Du solltest Interesse an einem langfristigen und ganzheitlichen Triathlon-Training haben
- ✓ Du musst bitte Mitglied im VfB Fallersleben sein oder werden und Triathlon als Hauptsparte wählen

Mitgliedsbeitrag bis einschl. 18 Jahre: 6,50 € - Schüler/Studenten/Azubis 7€ + 2€ für die Triathlon-Sparte

Hauptverantwortlicher Jugendtrainer:
Teamchef & Jugendtrainer:
Jugendtrainer:

Christian Provenziani
Daniel Babor
für SWIM – BIKE - RUN

Tel: 0170-9055356
Tel: 0151 40335425
triathlon@vfb-fallersleben.de

