TEAM FITSPORT
kerns/obwalden/switzerland

Triathlon in Obwalden
Fitsport-Obwalden.ch

Newsletter 02/2021

LIEBE FITSPORTLER

Danke an alle Trainingsteilnehmer!

Ohne Euch wäre nicht viel los im Verein. Es gibt viele interessante Gespräche und einige Fragen. All dies probieren wir in unseren Newsletter einzupacken.

Dieses Mal haben wir Berichte über Trainings, Verein-Weekend in Sarnen und Oster Triathlon Trainingsweekend in Sursee.

Dazu kommt die Antwort über die verschiedenen Leistungs-Levels im Intervalltraining. Die Möglichkeit sich für den Sommer Trainingsplan anzumelden, sowie Informationen über Sportgetränke.

Ein grosses Dankeschön an unsere Gönner und Partner für das Material, die Unterstützung und die Angebote. Ebenso an alle aktive Mitglieder und Fans, welche an der Migros Aktion mitgemacht haben und uns einen schönen Zustupf über **251.25 Fr**. ermöglicht haben.

Im Juli werden wir unseren GV Pizza Abend nach dem letzten Montags-Training (vor den Sommerferien), zusammen geniessen können. Und zum Ferienstart organisiert Petra ein Vereinsinternen Triathlon als Ersatz für den abgesagten Sempach Triathlon.

FitSport-Obwalden

AGENDA provisorisch

JULI 2021

02.07.21 Golfplausch mit Fitsport-Kerns
Anmeldung bis 25.06.21
04.07.21 Stanserhorn Berglauf
04.07.21 Linthathlon, Benken
05.07.21 Abschluss Pizza (nach Lauf Training)
07.07.21 Training abgesagt
11.07.21 Vereinsinterner Triathlon Start/Ziel Sarnen
Ab 12.07.21 Trainingsplan auf Wunsch bei Vero
16.07.07 Helfer Einsatz Triverest 5-8:00 morgen
(Interessierte bitte bei Petra melden)
18.07.21 Uster Triathlon

AUGUST 2021

08.08.21 Rughubel Berglauf, Engelberg
15.08.21 Uri Triathlon
16.08.21 Training Start nach Sommerferien
22.08.21 Rigi Berglauf

WEITER 2021

Plausch Lauf im Chernwald mit Grillabend

Frühlings Trainingsweekend

Vom 9-11 April fand das erste FitSport Trainingsweekend statt. Viel Sonne und zufriedene Teilnehmende waren dabei. Hier ein kleiner Rückblick vom Sonntag. Danke Renate Bader für Dein Feedback!

«Ich bin am Sonntagmorgen von Bremgarten Aargau bei schönster Morgen Dämmerung und leeren Strassen nach Sarnen gefahren. Freute mich, die Laufkolleginnen vom Team FitSport wieder zu sehen und das Trainingsweekend zu besuchen.
Zuerst gab es ein Erholungslauf am schönen Sarner See entlang. Zurück beim Stadion machten wir eine Kaffee Pause mit Fragen und guten Gesprächen. Es war sehr interessant und wir genossen die immer stärkeren Sonnenstrahlen. Auch bei den lehrreichen Übungen, die uns Vero präsentierte und vorturnte. Es war phänomenal.
Als Dessert gab es noch ein 800 Meter Lauf auf der Bahn. Nach der Verabschiedung stand der Nachmittag zur freien Verfügung und man konnte bei sonnigem Wetter die Seepromenade mit wunderschöner Aussicht geniessen. Es war für mich ein unvergesslicher Tag.
Danke Team FitSport für diese super Organisation.»

Weitere Berichte findest du auf unserer Webseite -> QR Code

Mitglieder Angebot

Unser Sponsor **Auto Ruckstuhl in Kägiswil** gewährt Mitgliedern gegen Vorweisen der Mitgliedschaft* individuelle Rabatte. Bitte diesbezüglich sich mit Beat Rust in Verbindung setzen. *Mitgliedschaft Bestätigung ist zum Beispiel ein Kopie der Mitglieder Jahresrechnung oder Triathlon Lizenz FitSport-Obwalden.

Auch ein Dankeschön an **Achermann Sport Alpnach** für die Organisation der Vereins Aktion Woche, sowie Möglichkeit für unsere Mitglieder eine kostenlose Laufanalyse und Beratung durchzuführen.

Vereins Duathlon Wettkampf

Unter dem Motto für jeden abgesagten Wettkampf wird ein Vereins Triathlon durchgeführte.
Sonntag 18.04.2021 sollte der Wallisellen Triathlon stattfinden, leider wieder ein abgesagter Sport Event. FitSportler waren Dank der Initiative von Jürgen trotzdem unterwegs.
Gratulation an Patrick, Samuel, Jürgen und Jeffry für die Teilnahme sowie Fotografin und Zuschauerin Luise und Petra.

Fotos findest du auf unsere Webseite -> QR Code

Yelk DÜRRER
FitSportCoach running - personal training - coaching
Auto RUCKSTUHL AG Kägiswil
INTERSPORT ACHERMANN

Triathlon Camp Sursee

02-05.04.21 in Sursee

Unsere zwei FitSportlerinnen Michelle und Luise haben sich zum ersten Mal an ein Triathlon Weekend angemeldet. Nach der Velo- und Materialorganisation für Luise, die noch keine Erfahrung hatte, sind unsere zwei Mädels losgestartet.

Nach Monaten ohne Schwimmen, wegen Corona Massnahmen, waren mehrere Wassertrainings sowie Velo, Wechseln und Lauf Training im Programm.

Austausch und neue Erfahrung, tolle Sportanlagen und schönes Wetter. Vier spannende und strenge Tage durften die Beiden erleben.

Der ganze interessante Berichte wartet auf Dich auf unsere Webseite 😉

Hier direkt mit QR Code →

Trainingsplan für der Sommer

Via dieses Links / QR Code, kannst Du Dich für einen Sommer Trainingsplan anmelden.
Gib mir Deine Ziele und Du bekommst jeden Samstagmittag Deine Trainingseinheiten für die folgende Woche per E-Mail zugeschickt.
Somit kannst du trotz Ferien für Deine Ziele weiter trainieren, Deinem roten Faden folgen oder einfach Dich weiter verbessern. →

Trainingspläne individualisieren

Kaum haben wir das Training gestartet und schon sind die Sommerferien wieder da.

Im Newsletter 1/21 haben wir erklärt wie ein individuell Ausdauer Test (4 Stufen Test) durchgeführt wird. Online findest Du dazu auch ein Kraft Test. Mit diesem Newsletter möchten wir kurz zeigen, wie Du damit weiter trainieren kannst, und wie unsere Vereinstrainingspläne aufgebaut sind.

Wir haben ein Trainings «Rotenfaden» erstellt, mit dem Motto, jede Woche ein bisschen besser und mit jeder Trainingseinheit ein bisschen schneller zu werden.

Die Pläne sind als 4 Wochen Übersicht vorhanden, dann bekommt Jede/Jeder eine Woche Übersicht mit detaillierte Trainingseinheiten. Je nach Ziele 5-10km, Short Triathlon, Helveticman, Berglauf oder Halbmarathon.

In der Ferienzeit kann man die Einheiten nach dem Arbeitsplan oder persönlichem Programm verschieben. Es gibt einige wichtige Grundregeln zu beachten!

Die Trainingseinheiten haben Farben. Grau ist Erholung, Grün ist easy, das kann man immer machen. Gelb könnte streng sein aber keine Sorgen, Rot ist härter. Es sollten nicht 2 Rote-Einheiten in der gleiche Disziplin nacheinander sein.

Variieren und Abwechslung ist wichtig!!
Lieber auf seinen **Körper hören,** statt der Sport Uhr zu folgen. Je nach Wetter und Laune tick unsere Herz (-frequenz) anders. **In der Ruhe liegt die Kraft!** Der Körper braucht auch Pause, um sich zu verbessern!

Trainingsintensität und Borgskala:
Unsere Trainings sind über 5 Level (6 Farben verteilt). Je nach Sportverband, Herzfrequenzen Marken oder Onlineprogramm/Coach gibt es hier Unterschiede. In meiner Tabelle habe ich probiert eine Übersicht aufzuzeigen.
Wir laufen im Verein nach Gefühl, wie viele Spitzensportler ;-) Die Onlineprogramme von Uhren Softwaren sind Breitensport orientiert und findet sich zwischen Level 1 und 4, oder eben alle 5 erste Farben.
Level 1 Stufe Erholung, Du kannst trainieren und singen
Level 2a Grundlagen Training (Ultradistenzen - Marathon Tempo) Du kannst fleissig sprechen.
Level 2b Grundlagen Training (Marathon-1/2 Marathon Tempo) wird aber selten gebraucht, weil ist nicht sehr effizient.
Level 3 Anaeroben Schwelle Tempo Stufe, wird oft für 10km Tempo Einheit eingesetzt. Du kannst reden.
Level 4 Ober der Anaerobe Schwelle, da wird im Muskel Laktat produziert und man kann nicht auf Dauer damit laufen, also 5-10km Tempo. Reden wird schwierig.
Level 5 kurz und intensiv, für kurze Distanzen oder Intervall Trainingsmethoden (HIIT). Hoch intensiv Intervall Training, es benötigt lange Pausen, um die Qualität dieses Trainings sichern zu können.

Im Leistungssport, Swiss Athletics oder Swiss Triathlon haben wir 5 Level. Der 5. ist für kurz und intensiv Intervall definiert (was Breitensportler nicht viel trainieren). Auf unsere Webseite findest du die Trainingsintensität Tabelle sowie Grafik von Polar und Garmin, weitere Grafik kann man in Internet suchen mit die Schlüsselwörter
« -Uhren Mark - HF Zonen"
-> QR Code

ISO-HYPO SPORTGETRÄNKE

Sportgetränke selber erstellen

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, genug Wasser zu trinken. Das gilt verstärkt umso mehr:
Vor und nach sportlicher Tätigkeit. Bei grosser Hitze. Bei körperlichen Herausforderungen aller Art. Wenn das Immunsystem durch Viren oder Bakterien angegriffen ist. In all diesen Momenten hat der Körper einen erhöhten Bedarf nach Flüssigkeit, aber auch nach Elektrolyten und Nährstoffen. Je besser man den Körper in seinem Bedarf unterstützt, desto besser wird er funktionieren.

Eine einfach und kostengünstige Lösung ist z.B.:
Zutatenliste für 4 Portionen:
500 ml Wasser
500 ml Orangensaft oder Apfelsaft
1,5 g Salz (=1 Teelöffel)
Jeder kann sein 100% natürliches isotonisches Sportgetränk selber machen. Nichts ist einfacher als das!
Weitere Infos über ISO oder HYPOgetränke sowie **Rezept** findest du Hier →

WWW.FITSPORT-OBWALDEN.CH

TRIATHLON@FITSPORT.CH

© FITSPORT.CH - 2021

Melk DÜRRER
FitSportCoach.ch running - personal training - coaching
Auto RUCKSTUHL AG Kägiswil
INTERSPORT ACHERMANN