

Am Pfingstsonntag, den 19.05.2018 gibt es ein Triathlonseminar mit Dieter Bremer.

In diesem Seminar werden alle drei Disziplinen des Triathlons behandelt, wobei die Schwerpunkte unterschiedlich gesetzt werden. Der Hauptfokus liegt auf dem Schwimmen und dem Radfahren mit jeweils 2 Einheiten, das Laufen wird aber auch mit einer kürzeren Einheit vertreten sein, da der Lauffest Rhein-Neckar für das Laufen weitere Seminare mit Dieter Bremer anbietet.

Schwimmen:

n Das A und O des Kraulschwimmens: Gleiten, Gleiten, Gleiten

n Die Zug- und Druckphase

n Die Körperrotation

n Die Atmung

Radfahren:

Sicheres Radfahren im Alltag = Schnelles Radfahren im Wettkampf

n Die Sitzposition

n Die Funktion der Arme

n Die Radbeherrschung

n Die Kurventechnik bei mittleren und hohen Geschwindigkeiten

n Der runde Tritt und der frühe Druckaufbau

Laufen (Kurzfassung des Basic-Laufseminars):

n Einführung in die gelenkschonende, ökonomische und effektive Lauftechnik

Weitere Infos: www.lauftreff-rhein-neckar.de