

Trainingsorganisation Jugend- und Leistungssport, 01. Oktober 2019 – 31. März 2020

Training			Grp.	Leitung / Ort		Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	Functional Training	1800 - 2000	LG 1	Tessa	Hallenbad							
2	Gewichtstraining	1800 - 1930	LG 1	Harry / Mathias	Hallenbad							
3	Ergo	1800 - 1930	LG 2/3	Julia G. / Louisa / Aline	Altersheim							
4	Polysportives Training	1800 - 1920	LG 2/3	Marco / Paola	Turnhalle Niederuster							
5	Ergo	1800 - 1930	LG 1	Harry	Altersheim							
6	Gewichtstraining	1800 - 1930	LG 1	Harry	Hallenbad							
8	Rudertraining	0830 - 1130	LG1/2/3	Harry / Mathias / Damian								
9	Rudertraining	0930 - 1145	LG 1	Chris / Mathias / Thomas								

Aufteilung der Gruppen

LG 1 = Gruppe mit Wettkampforientierung / LG 2/3 = Gruppe für Grundlagenaufbau

Leistungsgruppe 1 Functional Training Mo.: Tessa, 1800 – 2000	Leistungsgruppe 1 Gewichtstraining Die.: Harry, 1800 – 2000	Leistungsgruppe 1 Mittw.: Ergo Harry, 1800 – 1930	Leistungsgruppe 2/3 Mittw.: Polysportives Training Marco, Paola, 1800 – 1920	Leistungsgruppe 1 Gewichtstraining Do.: Harry, 1800 – 2000
Tobias Timothé Adrian Louis Jennifer Marco Luzian	Robert Jan Timon Naomi Mathias Lionel Silvan Joelle	Tobias Timothé Adrian Louis Silvan Jennifer Joelle	Robert Jan Timon Naomi Mathias Luzian Lionel	Tobias Timothé Adrian Louis Jennifer Mathias Silvan Lionel
	Leistungsgruppe 2/3 Ergo Die.: Louisa / Julia G. / Aline 1800 – 1930 Nyma Nina Tim Djordje Andrea Lenny Thilo Julia F. Nina			
	Luzian Silja Leo B. Basil Noel Leo T. Daniel Philipp		Julia G. Nyma Nina Tim Djordje Noel Lenny Thilo Louisa Aline	
			Louisa A. Luzian Silja Leo B. Andrea Daniel Leo T. Philipp Julia F.	

Das Trainerteam kann die Einteilung entsprechend der Eignung, Entwicklung und individuellen Bedürfnissen der Athleten anpassen. Damit wir den Trainereinsatz optimal ausrichten können bitten wir um Abmeldung, sofern ein Termin nicht wahrgenommen werden kann.

Trainerteam: **Functional Training, Kraft und Koordination,** Tessa **Ergometertraining,** Harry am Mittw. / Aline, Louisa und Julia Die. **Polysportives Training,** Marco, Paola **Krafttraining,** Harry, Mathias **Wassertraining,** Harry, Damian, Mathias, Chris

Unsere Absicht

Wir wollen im Sinne einer individuell angepassten Leistungsorientierung Trainings mit Spass vermitteln. Die Jungen sollen mit ihren Bedürfnissen, Interessen und Zielen die wir miteinander erreichen wollen immer im Mittelpunkt der Trainerarbeit stehen. Wir nehmen individuell Mass am Potenzial der einzelnen SportlerInnen.

Trainingsbesuche

Damit wir die Einsätze der Trainer optimal planen können, brauchen wir einen angemessenen zeitlichen Vorlauf. Abmeldungen zu Trainings möchten wir darum gerne einen Tag im Voraus erfahren. Arbeitsspitzen, intensive Lernphasen, Prüfungen und ausserordentliche schulische Aktivitäten sind in der Regel im Voraus bekannt und können in der individuellen persönlichen Agenda geplant und den Trainern kommuniziert werden.

Kurzfristige stimmungsgesteuerte Abmeldungen für Trainings werden nicht akzeptiert. Krankheitsfälle sind ausgenommen. Wir verstehen uns nicht als Wellnessoase, wo man bei schönem Wetter oder nach dem Lustprinzip unverbindlich ab und zu auftaucht. Wir sind eine Leistungsgemeinschaft mit dem permanenten Ziel sich in verschiedenen Bereichen zu verbessern.

Wir unterscheiden zwischen 3 Gruppen

1. **Die Leistungsgruppe** die den Fokus hat ernsthaft Regattas zu bestreiten und für ihre Erfolge bereit sind die Extrameile zu leisten. Für die Leistungsgruppe sind mindestens 4 Trainings pro Woche ein Muss. Die AthletenInnen können aber an bis zu 6 angeleiteten Trainings teilnehmen.

Das Functional Training am Montag ist ausschliesslich Regattierenden der Leistungsgruppe vorbehalten.

2. **Die Gruppe Fitness 1** besucht gelegentlich Regattas mit dem Fokus Freude und Fun am sich messen mit anderen. Die AthletenInnen werden von den Trainern an geeignete Regattas eingeladen. Wöchentlich müssen 2 – 3 Trainings besucht werden.
3. **Die Gruppe Fitness 2** besucht keine Regattas. Der Fokus liegt ausschliesslich im sportlichen Ausgleich zu Schule und Ausbildung. Der soziale Aspekt und die sportliche Leistung werden gleich gewichtet. Wöchentlich müssen 2 Trainings besucht werden.

Jeder AthletIn kann entsprechend den persönlichen Wünschen und Leistung jederzeit die Gruppe wechseln.