

Personlig træning i Aarhus 1900 Triathlon

| Niveau 1 Rammeplan Gratis | Niveau 2 Individualiseret ugeplan, atleter som starter i aldersgruppe 16-17 år (600 kr./mdr.) | Niveau 3 Coaching "hele pakken" Atleter som starter i junior 18- 19 år og derover. (1000 kr./mdr) |
|---|---|--|
| Tiltænkt ungdomsatleten som begynder at have lyst til ekstra træning og lære at logge sin træning og begynde at snuse til det at følge en træningsplan. Oftest i 13-årsalderen. | Tiltænkt ungdomsatleten som vil have ekstra sparring fra træneren uafhængigt af ungdomstræningen. Målsætningen er som minimum at være blandt de bedste danske triatleter i den respektive årgang. Atleten har nu langt flere træningspas end der tilbydes i ungdomsregi og har ønske om at træne mere og at udvikle sig yderligere. | Tiltænkt ungdomsatleten som vil have ekstra sparring fra træneren uafhængigt af ungdomstræningen. Målsætningen er som minimum at være blandt de bedste danske triatleter i den respektive årgang. Atleten har nu langt flere træningspas end der tilbydes i ungdomsregi og har ønske om at træne mere og at udvikle sig yderligere. Atleten vil oftest også være på det stadie, hvor der trænes med på klubbens elitehold. |
| | Der udarbejdes en fælles sæsonplan og udviklingsplan med individuelt teknisk og fysiologisk fokus, samt relevante stævner. Der følges op på denne, hvert kvartal. | Der udarbejdes en fælles sæsonplan og udviklingsplan med individuelt teknisk og fysiologisk fokus, samt relevante stævner. Der følges op på denne, hvert kvartal. |
| Træningen følger primært klubbens og andre klubbers træningstilbud. | Træningen bliver 100% tilpasset til den enkelte atlets behov. | Træningen bliver 100% tilpasset til den enkelte atlets behov. |
| Alle niveauer har det til fælles at fællestræning bliver prioriteret højest – igennem fællesskab skaber vi sportslig og personlig udvikling/succes! | Alle niveauer har det til fælles at fællestræning bliver prioriteret højest – igennem fællesskab skaber vi sportslig og personlig udvikling/succes! | På dette niveau vil atleten ofte være en del af eliteholdet og der balanceres imellem i de respektive træningspas. |
| Træneren hjælper med at skabe rammerne for træningsdagligdagen ved at lægge de forskellige klub træninger ind i appen TrainingPeaks. | Træneren hjælper med at sætte struktur på atletens træning i form af klubtræninger og individuelle selvstændige træningspas i Training Peaks. | Træneren hjælper med at sætte struktur på atletens træning i form af klubtræninger og individuelle selvstændige træningspas i TrainingPeaks. |
| | Træneren angiver intensitetszoner til hver træning og sørger for at atleten bliver udsat for det korrekte træningsload. | Træneren angiver intensitetszoner til hver træning og sørger for at atleten bliver udsat for det korrekte træningsload. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Det forventes at atleten uploader sin træning i TrainingPeaks og bruger pulsmåler. Dette er med til at træneren kan analysere på træningen og tilpasse denne løbende.</p> | <p>Det forventes at atleten uploader sin træning i TrainingPeaks og bruger pulsmåler. Dette er med til at træneren kan analysere på træningen og tilpasse denne løbende.</p> |
| | <p>Træneren søger information om de enkelte træningstilbud i klubberne hvor atleten træner og angiver specifikt individualiseret indhold til de enkelte træningspas.</p> | <p>Træneren søger information om de enkelte træningstilbud i klubberne hvor atleten træner og angiver specifikt individualiseret indhold til de enkelte træningspas.</p> |