

# TRIC DEMY

School of Movement GmbH

Base Camp: Trainingslager auf Lanzarote

25.02. – 10.03.2024



## Triathlon-Trainingslager «Base Camp» auf Lanzarote: Programmbeispiel

“Nacido del mar, la lava y el viento”, lautet die schöne Beschreibung der Kanareninsel Lanzarote: Geboren aus dem Meer, der Lava und dem Wind.

Für das Training auf der Insel sind diese Worte Programm. Durch ihre Lage im Atlantik auf den Breitengraden der Sahara herrscht ein stabiles, meist warmes Klima, das jedoch fast täglich von teilweise sehr starken Winden dominiert wird.

Wir sehen das als klaren Vorteil: das Training gewinnt dadurch an Qualität, da die absolvierten Distanzen mehr und mehr in den Hintergrund rücken und man aus erster Hand erfährt, wie wertvoll der Fokus auf Zeiten, Leistungen und das subjektive Empfinden ist.

Dem entsprechend haben wir ein umfassendes Programm ausgearbeitet, in dessen Rahmen wir es Athletinnen und Athleten aller Alters- und Leistungsklassen ermöglichen wollen, ihren Sport auf die beste Art zu erleben und von dem Trainingslager so viel zu profitieren wie nur irgend möglich.

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir eine Beispielwoche und gehen dabei auf jeden einzelnen Tag ein. Das effektive Programm kann im Vorfeld durchaus noch angepasst werden, da wir uns auch hier auf die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden ausrichten wollen.

### Die Wochenübersicht

Die folgende Seite zeigt eine Wochenübersicht mit eingetragenen Trainings. Auf den ersten Blick erscheint diese auch für Profiathletinnen und -Athleten unglaublich massiv, was sie auch wäre, würde man jede einzelne Session im Angebot genau umsetzen. Wichtig ist hierbei, dass es sich um das *Angebot* handelt und nicht um die Erwartung, die wir an unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen.

Entweder im Vorfeld oder direkt vor Ort helfen wir euch, zum einen die passenden Einheiten auszuwählen und auch deren Dauer zu bestimmen. Durch unsere Ortskenntnis können wir euch auch individuelle Touren zeigen und / oder euch jederzeit erklären, wie ihr bei einer Abkürzung von beispielsweise einer Königsetappe am besten wieder zurück ins Resort kommt.

Viel Spass!





## Sonntag (nicht im Programm)

Sonntag ist An- und Abreisetag. Konkret heisst das, dass wir als erstes nach der Landung ganz entspannt unsere Zimmer beziehen und uns dann, vor dem Abendessen, zu einer lockeren Runde Laufen treffen. Dabei steht nicht das Training im Vordergrund, sondern das Lockern der Beine nach dem Flug sowie eine Besichtigung der Anlage.

Nach dem Abendessen versammeln wir uns als Gruppe und besprechen die kommenden Tage.

## Montag

Morgen: Nüchternlauf / Footing

Wir beginnen die Woche zwar früh, aber ganz locker. Hier ist die Idee, dass wir gemeinsam starten und auf einer kleinen Runde gemeinsam laufen, gleichzeitig dabei aber individuell auf unsere Körper hören. Ziel ist hier, in den «Trainingslager-Groove» zu finden.

Vormittag: Rad-Ausfahrt / Roll-In

Unsere erste Rad-Ausfahrt ist auf 3 Stunden angesetzt, was aber nicht bedeutet, dass sie auch so lange dauern muss – hier beginnt bereits die individuelle Arbeit. Ziel der ersten Session ist es, die Fahrräder einzurollen, das Fahren in der Gruppe kennen zu lernen und die Insel zu erkunden.

Nachmittag: Schwimmen im Pool

Das erste Schwimmen wird vor allem dazu genutzt, um nach einem ersten Tag in Bewegung locker zu erholen und die technischen Übungen kennen zu lernen, die in den nächsten Tagen zum Einsatz kommen. Für jene, die diese bereits kennen, gibt es ein ausgearbeitetes Programm, dass sie in aller Ruhe schwimmen können.

*Wichtig: Aus logistischen Gründen planen wir in dieser Woche alle Einheiten im Becken. Das Barcelo Lanzarote-Resort bietet mit seinem Olympischen Becken eine einmalige Gelegenheit, hoch qualitatives Training zu gestalten. Zwar würde sich die Ostküste auch für Open Water-Einheiten eignen, doch haben wir uns entschieden, diese in dem vorliegenden Entwurf hintanzustellen. So kann man sich den Platz, den ein Neoprenanzug im Gepäck braucht, für anderes sparen.*

Nachmittag / Abend: Kraft- und Athletiktraining / Stretching

Anschliessend an das Schwimmen treffen wir uns zu einem ersten, gemeinsamen Kraft- und Athletiktraining. Hier geht es in der ersten Einheit vor allem um die Theorie und warum diese Art Training wichtig ist.

Direkt im Anschluss leiten wir unter dem gleichen Gesichtspunkt ein erstes Mal das gemeinsame Stretching a, welches jeden Abend den gemeinsamen Abschluss des Tages darstellen wird – für die, die es wollen!

## Dienstag

Morgen: Nüchternlauf / Footing

Auch der zweite Tag beginnt mit einer lockeren Runde Laufen, die wir unter dem gleichen Fokus wie schon am Montag gemeinsam beginnen.

Vormittag: Erste lange Rad-Ausfahrt

Da es die meisten – auch uns – nach den langen Wintermonaten vor allem aufs Rad zieht, begeben wir uns direkt auf eine erste, lange Ausfahrt. Auch hier werden wir entweder in verschiedenen Gruppen unterwegs sein oder unterschiedliche Routen vorschlagen, die gemeinsam begonnen werden können. Im Zentrum von allen wird stehen, dass wir ein erstes Mal durch den monumentalen Nationalpark «Timanfaya», die «Feuerberge» fahren, der jedes Mal ein Highlight auf der Insel darstellt.

Nachmittag / Abend: Schwimmen

Mit ein wenig Pause treffen wir uns am späteren Nachmittag zu einem weiteren, lockeren und technisch orientierten Schwimmtraining. Hier habt ihr die Möglichkeit, individuell zu arbeiten, nach Programm zu schwimmen oder auch einfach die Beine zu lockern, was immer gerade für euch passt.

Anschliessend: Stretching

Nach dem Schwimmen treffen wir uns zum gemeinsamen Stretching. An diesem ersten, langen Tag dreht sich hier alles um die optimale Erholung nach langem Rad fahren.

Abends: Offene Gesprächsrunde

Nach dem Abendessen setzen wir uns gemütlich zusammen und ihr habt die Möglichkeit, mit den Coaches vor Ort über Themen zu sprechen, die euch interessieren und beschäftigen.



## Mittwoch

Morgen: Schwimmen

Der 3. Tag beginnt im Pool mit einem ersten Kraft- und Ausdauerorientierten Training. Damit setzen wir zum einen den Schwerpunkt des Tages und nutzen das Wasser zum anderen, um uns ein wenig von den beiden vorangehenden Tagen zu erholen.

Vormittag: Lauftraining auf der Bahn

Mit ausreichend Zeit nach dem Frühstück treffen wir uns für ein Training in der Fläche und arbeiten an der Lauftechnik. Ihr bekommt wertvolle Einsichten in das Laufen als Sport und natürlich, im Besonderen, ins Laufen im Triathlon. Abschliessend nutzen wir die flache Küste für einige Intervalle, bei denen auch der Spass am Tempotraining nicht fehlen darf.

Anschliessend: Kraft- und Athletiktraining

Direkt im Anschluss werden wir das Training mit einigen Core- und Kraftreizen abschliessen.

Nachmittag: Lockeres Radtraining

Für alle, die nach dem Morgen noch wollen, bieten wir am Nachmittag eine lockere Rad-Ausfahrt an, bei der vor allem die aktive Erholung und das Lockern der Beine im Vordergrund stehen. Wie immer bieten wir auch hier verschiedene Varianten an, damit alle das persönliche Ideal erreichen können. Für jene, die nicht mehr unbedingt auf die Strasse müssen, wissen wir einige Empfehlungen für guten Kaffee und alles, was dazu gehört.

Anschliessend: Stretching

Auch den dritten Tag schliessen wir mit gemeinsamem Stretching ab.

## Donnerstag (Ruhetag / Erholungstag)

Der Donnerstag soll ganz der Erholung gehören. Auch wenn man im Trainingslager meist mehr machen *könnte*, ist es uns doch wichtig, auch die Regeneration und ihre Bedeutung hervorzuheben.

An diesem Tag bieten wir einige Einheiten an, die jedoch alle im Zeichen der aktiven Erholung stehen.

Wir schliessen den Tag auch wieder mit dem Angebot von gemeinsamem Core- und Stabilisationsraining sowie entspanntem Stretching ab.

## Freitag

Vormittag: Longjog

Den Freitag beginnen wir ein wenig später, dafür mit einem längeren Dauerlauf. Hier wird es verschiedene Strecken geben, die wir so gestalten, dass wir gemeinsam loslaufen und uns auch gegen Ende wieder treffen werden. Von «so flach wie möglich» bis «hügelig» findet sich hier alles, von «ganz entspannt» bis «mit Tempo» ebenso.

Anschliessend: Kraft- und Athletiktraining

Wie schon am Mittwoch werden wir direkt im Anschluss ein gemeinsames Kraft- und Athletiktraining anbieten, welches sich heute ganz auf die beiden Disziplinen Laufen und Schwimmen konzentriert.

Früher Nachmittag: Regeneratives Radtraining

In dieser eher kurzen Session soll einmal mehr das Rad vor allem zur Erholung genutzt und der Longjog vom Morgen «aus den Beinen» gefahren werden.

Nachmittag: Schwimmen

Das Schwimmen wird heute noch einmal etwas fordernder. In unserer längsten Pool-Einheit der Woche stehen zum einen die Technik, zum anderen aber auch wieder die Kraft und die Ausdauer im Fokus.

Anschliessend: Stretching

Im abschliessenden Stretching wollen wir uns auch auf den kommenden Tag vorbereiten, an dem die Königsetappe auf dem Plan steht.

Abends: Offene Gesprächsrunde

Im Vorfeld der Königsetappe bieten wir euch hier die Möglichkeit, alle Fragen rund um das Thema der langen Einheiten sowie zum Beispiel der Ernährung auf solchen zu stellen und mit den Coaches zu besprechen.

## Samstag (Königsetappe)

Vormittag: Lange Rad-Ausfahrt

Heute soll die längste Ausfahrt der Woche im Zentrum des Tages stehen. Je nach Wetter werden einige vielleicht sogar versuchen, die ganze Insel zu umrunden! Bei allen wird jedoch das Fahren über die Berge in den Norden im Vordergrund stehen, von wo aus man eine wunderbare Aussicht auf das Meer und die umliegenden, kleinen Inseln hat.

Anschliessend: Koppellauf

Hier soll es vor allem um das Triathlon-Feeling gehen. Direkt nach einem so langen Radtraining die Laufschuhe anzuziehen und am Meer entlang auszulaufen – diese Chance wollen wir euch nicht entgehen lassen. Das Tempo spielt hier keine Rolle, es geht rein um das Gefühl, an diesem Tag etwas aussergewöhnliches geleistet zu haben!

Nachmittag / Abend: Schwimmen

Das Schwimmen soll heute einmal mehr vor allem der Erholung dienen. Ihr könnt vor Ort nach einem Programm schwimmen, euch nochmals Tipps und Inputs holen oder auch einfach nur die Beine lockern.

Anschliessend: Stretching

Gerade nach einem so langen Tag ist das Stretching wichtiger denn je, weshalb wir uns heute besonders gut Zeit dafür nehmen.

Abends: Abschluss

Nach dem Abendessen treffen wir uns zu einem gemeinsamen Wochenabschluss.

## Sonntag

Sonntag ist wieder An- und Abreisetag. Wir heissen neue Athletinnen und Athleten willkommen, legen sonst den Fokus aber erneut voll auf die Erholung.

