



## Ausschreibung für den 2-tägigen Schwimm- und Laufworkshop in Graz

Zur Verbesserung deiner sportlichen Leistung im Jahr 2016 ist neben dem regelmäßigen Training auch die Optimierung deiner technischen Fähigkeiten von Nöten. Der optimale Zeitpunkt dafür ist wohl unbestritten die Vorbereitungsphase, in der sich die meisten von euch derzeit befinden. Hier kommen wir ins Spiel: Als Unterstützung bieten wir dir die Möglichkeit, in zwei der drei Disziplinen gemeinsam mit uns an der Verbesserung deiner Bewegungsabläufe bzw Technik zu arbeiten. Großer Vorteil an dem von uns angebotenen Workshop ist mit Sicherheit dessen Ablauf: An zwei Tagen werden wir jeweils zwei praktische Schwimm- und Laufeinheiten gemeinsam mit dir durchführen. In jeder der Disziplinen wird es auch zu einer ausführlichen Videoanalyse deiner Bewegungsabläufe samt Optimierungsvorschlägen kommen. Sollten wir dein Interesse geweckt haben, dann ließ dir die Facts zu unserem Workshop bitte genau durch.

Dein *trialize.at* Team



## **Termine:**

Samstag **27.02.2016**

Sonntag **28.02.2016**

## **Orte:**

### Schwimmen:

*Auster Sport- und Wellnessbad*  
Janzgasse 21  
8020 Graz

### Laufen:

*Stadion Graz-Eggenberg*  
Schloßstraße 20  
8020 Graz

## **Die Trainer:**

### ***Markus Ressler***

Triathlon Profi und Headcoach bei [www.trialize.at](http://www.trialize.at)

Diverse Tagessiege bei Triathlon- und Laufveranstaltungen

Bestzeit 3,8km swim im Zuge eines Ironman 47 min (Ironman Austria)

Bestzeit 42km run im Zuge eines Ironman 2h 56 min (Ironman Lanzarote)

Best result Ironman: 6th overall Ironman Lanzarote



### ***Achim Klawtenegger***

Diverse Tagessiege bei Triathlon- und Laufveranstaltungen

Latest run 4,1km: 11:58 min (2:55 min/km) (14. Raiffeisen Businesslauf Graz 2014)

Internationaler Crosslaufcup 2009/2010: Gesamtsieger auf der Kurzstrecke

Bestzeit 10 km run im Zuge einer olympischen Distanz 32:17 min (X-Trim Triathlon Zeltweg 2008)



## **Der Workshop:**

- Individuelle Optimierung der Schwimm- und Lauftechnik
- Oberstes Gebot des Workshops: Qualität statt Quantität
- Videoaufnahmen samt ausführlicher Analyse der Bewegungsabläufe in beiden Disziplinen
- 4 praktische und 2 theoretische Einheiten komprimiert auf 2 Tage
- Teilnehmerbegrenzung: 16 Personen (d.h. max. 8 Personen pro Trainer)
- Schwimmbad- und Laufbahneintritt im Preis inkludiert
- Goody Bag für jeden Teilnehmer
- Inklusive Trainingsmappe für jeden Teilnehmer mit zahlreichen lauf- und schwimmspezifischen Übungen zur weiteren Optimierung der Bewegungsabläufe
- 20 % Rabatt auf die Teilnahmegebühr eines weiterführenden, wöchentlich stattfindenden Laufkurses beginnend im Frühjahr 2016 (Infos folgen)
- 2 x gemeinsames Mittagessen (im Preis nicht inkludiert)

## **Der Ablauf:**

***Samstag 27.02.2016***



### **Tag 1 Schwimmen**

- 11:00 Treffpunkt Auster, 50m Schwimmbad
- 11:30 erste Schwimmtechnikeinheit
- 12:45 Videoaufnahmen
- 13:30 Mittagessen
- 14:45 Videoanalysen im Seminarraum
- 16:30 zweite Schwimmereinheit
- 18:00 Ende des Schwimmworkshops

*Sonntag 28.02.2016*



### **Tag 2 Laufen**

- 09:30 Treffpunkt Stadion Eggenberg
- 10:00 erste Lauftechnikeinheit
- 11:30 Videoaufnahmen
- 12:00 Mittagessen
- 13:15 Videoanalysen im Seminarraum
- 14:45 zweite Laufeinheit
- 16:00 Ende des Laufworkshops

### **Die Kosten:**

169 € (inkl. der obig angeführten Leistungen)

155 € for all members of trialize and tcu-graz

### **Nächtigungsmöglichkeiten:**

Gerne organisieren wir für euch auch eine adäquate Unterkunft in der Nähe der Veranstaltungsorte.

### **Anmeldung und Anfragen:**

Markus Ressler  
[markus@trialize.at](mailto:markus@trialize.at)  
+4369910013027  
[www.trialize.at](http://www.trialize.at)

Achim Klaftenegger  
[achim.klaftenegger@hotmail.com](mailto:achim.klaftenegger@hotmail.com)