

Triathlon Performance Webinar 2025 🚀

Bereit für deine Höchstleistung am Wettkampftag?



Termine & Inhalte:

Donnerstag, 8. Mai 2025 | 19:00–21:00 Uhr

- Ernährungsstrategien für Training & Wettkampf
- Effektive Trainingsmethoden im Triathlon

Donnerstag, 15. Mai 2025 | 19:00–21:00 Uhr

- Tapering & Höchstform am Wettkampftag
- Renneinteilung & Taktik
- Regelkunde

Preisgestaltung:

- **Normalpreis (bis 1 Woche vor Webinar):** € 50,- pro Termin
- **Last-Minute-Preis:** € 60,- pro Termin
(Anmeldung für nur einen Webinar Termin möglich)

🎉 **Special: Tri-Co-An Athleten erhalten 20% Rabatt!**

Online-Webinar (Link nach Anmeldung)
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen/Termin
Kontakt & Anmeldung: Navin Kaul
kaul.navin@gmx.at
+43 660 49 48 270
www.tri-co-an.at

Inhalte im Detail

Ernährungsstrategien für Training & Wettkampf

- Energiemanagement: Optimale Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinversorgung
- Perfekte Hydration: Richtige Flüssigkeitszufuhr und Elektrolythaushalt
- Ernährung vor und während des Wettkampfs für maximale Performance

Effektive Trainingsmethoden im Triathlon

- Grundlagen-, Intervall- und Schnelligkeitstraining
- Effizientes Koppeltraining für schnelle Wechsel
- Leistungsmessung für zielgenaue Belastung

Tapering & Höchstform am Wettkampftag

- Wissenschaftlich fundierte Trainingsplanung und -steuerung
- Gezieltes Tapering: Modelle und praktische Umsetzung
- Mentale Stärke und optimale Vorbereitung am Wettkampftag

Renneinteilung & Taktik

- Taktische Tipps für Schwimmen, Radfahren und Laufen
- Professionelles Wechselzonentraining für Sekunden-Vorsprünge
- Praxisorientierte Strategien für jede Wettkampfsituation

Regelkunde

- Wichtige Regeln und Vermeidung häufiger Fehler
- Umgang mit Verwarnungen, Zeitstrafen und Disqualifikationen
- Checklisten und praktische Tipps zur Wettkampfvorbereitung