

Schwimmseminar

für Triathleten und Gigathleten

Einsteiger und Fortgeschrittene

Je ein Tagesseminar am 2. Februar und 8. März 2020

Dein Ziel

Du willst die Kraultechnik richtig Schritt für Schritt erlernen. Oder du kannst schon kraulen, möchtest aber deine Technik verbessern und unter unterschiedlichen Bedingungen (z.B. im See) effektiver anwenden können.

Unser Weg

Wir gehen individuell auf dich ein. Im Pool, welchen wir ganz für uns haben, zeigen wir dir von Grund auf, wie es richtig geht. Du lernst deine Stärken und Schwächen kennen und erhältst Anregungen zur Verbesserung der Kraultechnik sowie zur Trainingsgestaltung. Es werden Leistungsgruppen gebildet. **Die Teilnehmerzahl ist streng limitiert.**

Schwerpunkte

- Schulung der Kernbewegung Kraul
- Technikanalyse mit Video, Anwendung neuer Videotechnik mit sofortiger Selbstbeobachtung
- Tipps und Tricks für effizientes Triathlon-Schwimmtraining
- Praktische Übungen: Bojenumrundung, Massenstart, Wasserschattenschwimmen
- Schulung der Temposicherheit für die fortgeschrittenen Teilnehmer

Termine, Ort und Kosten

Die Seminare finden am 2. Februar (Seminar 1) und am 8. März (Seminar 2) 2020 von 9.00 – ca. 16.00 Uhr in der [Schulschwimmanlage Riedtli](#) in der Stadt Zürich statt. Wir werden das gesamte Schwimmbad exklusiv zu unserer Verfügung haben. Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 250.- für einen Seminartag. Inbegriffen: Unterlagen, Betreuung durch erfahrenen Coach, Snacks, Getränke sowie Hallenbadeintritt. Bitte bringt euren eigenen Lunch für die Mittagspause mit.

Betreuung

Die Seminare werden von Michael Tronczik geleitet. Er ist ehemaliger Spitzenschwimmer, ein bekannter Triathlon-Coach und Experte/Prüfer eidg. Schwimmsportlehrer. Er ist triathlon- und gigathlonerfahren und geht gezielt auf eure Fragen und Bedürfnisse ein.

Information und Anmeldung

Infos und Anmeldung: info@tronczik.com. Anmeldung mit gleichzeitiger Einzahlung der Gebühr auf das Konto von Tempo-Sport AG bei der Bank Zimmerberg, 8810 Horgen (IBAN CH26 0682 4347 9242 8455 0) mit Vermerk „Schwimmseminar Sonntag 1/2“.