

# Projektwoche „Triathlon“ für die Oberstufe

Lehrkräfte: Frau Hoetgen, Herr Schmidt

Das Projekt „Triathlon“ für die Jahrgänge EF und Q1 richtet sich an alle Sportinteressierten Schülerinnen und Schüler, die das „Verbundensein“ auf sportlicher Ebene erleben möchten. Zusammenhalten, gegenseitig herausfordern, unterstützen und helfen – das sind unsere „Bänder“, die während der Woche geschnürt und gefestigt werden sollen.

Voraussetzung:

- Freude an Bewegung und Sport
- Eine solide körperliche Grundfitness
- Ein intaktes Fahrrad mit Straßenbereifung

## Ablaufplan:

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung, Kennenlernen, Austausch (Vorerfahrungen)</li><li>• Vorstellen des Wochenplans</li><li>• Einstieg in Theorieblöcke: 3 Einheiten a ca. 60 Min + Pause (Triathlon allgemein und Disziplinen, Techniken, Energiebereitstellung, Ökonomie, Trainingslehre)</li></ul>	<p><b><u>Schwimmtraining</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorbesprechung des Trainingsablaufes</li><li>• Busfahrt zum Schwimmbad</li><li>• Individuelles leistungsorientiertes Schwimmtraining (Grundlagenausdauer und Techniktraining im Bereich Kraul)</li><li>• Rückfahrt nach Blankenheim – Ankunft 12:45 Uhr.</li></ul>	<p><b><u>Lauftraining</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fahrt zum Freilinginger See mit den eigenen Fahrrädern</li><li>• Individuelles Lauftraining um den See (Distanz zw. 2,5 km und 10 km)</li><li>• Rückfahrt zur Schule mit dem Rad</li></ul> <p>(Pausen werden individuell in den Tagesablauf integriert)</p>	<p><b><u>Radtraining</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Treffen mit den eigenen Fahrrädern in Blankenheim an der Schule</li><li>• Gemeinsame Trainingsfahrt (ca. 50 km)</li><li>• Pause an informationsreichem Ort</li><li>• Ankunft in Blankenheim ca. 12:45 Uhr</li></ul>

\*die Inhalte der Tage Dienstag und Donnerstag können je nach Wetter getauscht werden

Kosten:

- Buskosten für die Fahrt ins Schwimmbad (ca. 5€ p.P.)
- Eintritt ins Schwimmbad (ca. 3 – 4€ p.P.)