



SPORTMEDIZIN TENERIFFA

Herzlich willkommen zum 11. Workshop Sportmedizin
im T3-Trainingszentrum auf Teneriffa

SAMSTAG

Cool-Down

Änderungen des Ablaufs
wegen Verfügbarkeiten,
Wetter o.ä. stets vorbehalten!

- 16.30 – 17.15 Uhr Hotel-Konferenz-Raum
Begrüßung durch den sportlichen Leiter & anwesende Referenten, allgemeine Informationen & Besprechung des Wochenplans (bitte ausgedruckt mitbringen) & Organisatorische Fragen & Sonstiges (Lüning)
- 17.15 – 18.00 Uhr Zug – Druck - Schub: Die Bedeutung der Kontaktzeiten im Ausdauersport und die Chancen für Altersklassensportler (Lüning)
--- Pause ---
- 18.30 – 19.30 Uhr Begrüßung durch den medizinischen Leiter & Vorstellungsrunde der Teilnehmer und Referenten (Kästner)
- 19.30 – 21.30 Uhr Abendessen im Außenbereich des Hotel-Restaurants (Tische reserviert)

SONNTAG

Tipp: für abends eine Windjacke
+ Mütze mitnehmen, falls es kühl
werden sollte! Snack einpacken.

Achtung: ab 9.00 Uhr Radabholung bei **Free-Motion** im T3 (Hangar-Gebäude)
Bitte 15 Min. Gehzeit bis zum Rad-Verleih einkalkulieren

- 09.50 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang
- 10.00 – 13.00 Uhr Radtour: Tour 06 Los Gigantes 50km (Verlängerungsoption Tour 16 Tamaimo, ggf. 07 Santiago del Teide) in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- 15.00 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang
- 15.20 – 16.30 Uhr Theorie im T3-Meeting-Raum, 3. Etage
Sport und Gesundheit
Return to sports nach Infekt (Kästner)
- 16.45 – 17.50 Uhr Ohne Analyse keine Strategie: Die biomechanische Faktoren-Analyse einer Sportart am Beispiel des Kraulschwimmens (Lüning)
- 18.00 – 19.30 Uhr Warm-Up „Meister des Gleichgewichts“ am Beckenrand (Kerth)
Schwimmen: „Gewöhnung & Technisches Übungen“ - 50m-Bahn (Lüning)
Schwimmen: „Einsteiger-Übungen“ - 25m-Bahn (Elm)

MONTAG

Tipp: Snack und ggf. Iso-Getränk für den langen Nachmittag mitnehmen!

- 07.30 – 08.00 Uhr Hotel-Eingang: **Start** Frühstückslauf (Kästner, Konczalla)
- 09.20 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang
09.30 – 13.00 Uhr Rad-Tour: Tour 10 El Medano 50km (+ Verlängerungsoption 26 Granadilla) in unterschiedlichen Leistungsgruppen + Optional: Koppellauf
- 15.00 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang & gemeinsamer Gang zum T3
15.20 – 17.00 Uhr Theorie im T3-Meeting-Raum, 3 Etage
Plötzlicher Herztod im Sport (Kästner)
Kardiovaskuläres Screening im Sport – das Sportler-EKG (Hesselbarth)
- 17.10 – 17.50 Uhr Diagnostik und Therapie der Achillessehnen-Tendinopathie (Gärtner)
- 18.00 – 19.45 Uhr Warm-Up „Rumpfkraft mit den Super-Bands“ am Beckenrand (Kerth)
Schwimmen: Intervall-Training, Intensitätsvorgabe, USRPT – 25m-B (Lüning)
Schwimmen: Schwimm-Übungen für Einsteiger – 50m-Bahn (Elm)
- 18.00 – 19.00 Uhr Alternativ: Stabilität und Athletik – Ort wird mündlich mitgeteilt (Gärtner)

DIENSTAG

Tipp: Snack mitnehmen, um im Wasser noch genügend Energie zu haben.

- 07.30 – 08.00 Uhr Hotel-Eingang: **Start** Frühstückslauf (Kästner, Konczalla)
- 09.20 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang
09.30 – 13.00 Uhr Rad-Tour: Tour 14 San Miguel-Runde (Verlängerungsoption 18 Granadilla – zurück über Las Zocas – La Camella) in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- 15.00 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang & gemeinsamer Gang zum T3
15.20 – 16.45 Uhr Theorie im T3-Meeting-Raum, 3. Etage
„No period, no problem?“ (Konczalla)

Akute Sportverletzungen & Traumatologie (Haupt)
- 16.50 – 17.50 Uhr „Lateral Ankle Sprain Injury“ – Akute Sprunggelenksverletzungen und chronische Sprunggelenksinstabilität (Diagnostik und Therapie) (Gärtner)
- 18.00 – 19.30 Uhr Warm-Up „Bunter Stütz“ am Beckenrand (Kerth)
Schwimmen Technik-Training mit Hilfsmitteln - 50m-Bahn (Lüning)
- 18.00 – 19.30 Uhr Alternativ statt Schwimmen: „Full Body Mobility Routine“ (Gärtner)
Freie Nutzung des T3-Gyms (Kraft, Cardio, Beweglichkeit), 3. Etage

MITTWOCH

Kein Radfahren heute! Der Vormittag im T3 mit vollem Praxis-Programm & vielen Alternativen. Am Nachmittag: Laufbekleidung mitnehmen!

- 08.30
09.30 – 11.30 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang & gemeinsamer Gang zum T3 & Briefing
Schwimmen: „Widerstands-Training & Speed“ - 25m-Bahn + Kanal (Lüning) - Achtung: keine weiteren Bahnen für Schwimm-Einsteiger!
- 09.30 – 11.30 Uhr Alternativ statt Schwimmen (direkt am Beckenrand):
Full-Body-Kettlebell-Workout & @Home-Workout (Gärtner)
- 12.00 – 12.45 Uhr Cool-Down: Mobility-Flow auf der Rasenfläche (Gärtner)
- 15.00 Uhr
15.20 – 17.15 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang & gemeinsamer Gang zum T3
Theorie im T3-Meeting-Raum, 3. Etage
- Ein vertrakter Partner im Ausdauersport – der Gastrointestinaltrakt (Konczalla)
- Carbonschuhe – was bringen sie und wenn ja: wem? (Haupt)
- (Option) Iliakale Endofibrose – das unbekannte Phänomen (Kästner)
- 17.30 - 19.15 Uhr Praxis Lauftraining & Lauf-ABC, T3-Laufbahn (Konczalla & Gärtner)

DONNERSTAG

Königsetappe. Der Klassiker!
Mach dich bereit für einen langen und traumhaften Tag im Sattel!

- 08.00 / 08.30 / 09.00 Uhr Start der Rad-Einheit Tour 09 in verschiedenen Leistungsgruppen A, B und C zum „Teide Classic“ (94Km mit 2.300 Höhenmetern)
- 09.00 – 11.00 Uhr
09.00 – 13.00 Uhr Alternativ: freies Schwimmen ohne Anleitung (Reservierung: 2x50m-Bahnen)
Freie Nutzung des T3-Gyms (Kraft, Cardio, Beweglichkeit), 3. Etage
- 16.45 – 18.00 Uhr Treffpunkt im T3 Meeting-Raum, 3. Etage
Are your hips too tight? Theorie und Praxis (Gärtner)
Effekte der Progressiven Muskelrelaxation als
Entspannungsverfahren im Sport - Theorie und Praxis (Elm)
- 18.00 – 20.00 Uhr Schwimmen: freies Schwimmen ohne Anleitung (3x50m-Bahn)

FREITAG

Der Vormittag der 3 Optionen.
Gemeinsamer Treffpunkt zur
Absprache in unserem Büro!

Achtung: Abgabe der Leihräder von 9-12 und/oder 15-18 Uhr im T3

- 08.30 – 10.00 Uhr Hotel-Konferenz-Raum (!):
- Transformation – die sportliche Umwandlung gezielt steuern (Lüning)
- „No Limits?“ Wo liegen die Leistungsgrenzen? (Lüning)
- "Atomic Habits" – wie es UK Cycling zu den Olympischen Spielen 2012 schaffte, mit kleinen Veränderungen Großes zu erreichen. (Lüning)

10.20 Uhr Hotel-Eingang: Abfahrt mit Rädern ins T3 (mit Rucksäcken; dort ablegen)
10.50 – 12.00 Uhr Triathlon-Training: Wechsel-Training "Rad-Lauf" im Triathlon (Kerth)
12.10 – 13.00 Uhr Triathlon-Training: Wechsel-Training "Swim-Run" - 50m-Bahn (Kerth)
Schwimmen: Schwimmen für Einsteiger 11-13 Uhr - 25m-Bahn (Elm)

Optional am Vormittag: Selbst verantwortete Radtour ohne Guides

15.00 Uhr Treffpunkt Hotel-Eingang & gemeinsamer Gang zum T3
15.30 – 18.00 Uhr Theorie im T3-Meeting-Raum, 3. Etage
Antidoping – Was ist verboten? Für wen? Wann? (Hesselbarth)

Degenerative Sportverletzungen (Haupt)

„Shin Splints“ – belastungsinduzierte Beinschmerzen/
individuelle sportartspezifische Verletzungsprävention (Gärtner)

Verbandsärztliche Tätigkeit – praktische Beispiele
(Konczalla, Kästner)

18.00 – 19.30 Uhr Mini-Schwung-Workout am Beckenrand (Kerth)
Schwimmen: Intervall-Training & Schnelligkeit 25m-Bahn
(Achtung: keine weiteren Bahnen für Schwimm-Einsteiger!)

SAMSTAG

Cool-Down

Das T3-Ticket gilt noch: viele
Möglichkeiten das
Trainingszentrum zu nutzen!

07.30 – 08.00 Uhr Hotel-Eingang: **Start** Frühstückslauf (Kästner, Konczalla)

09.00 – 12.00 Uhr Hotel-Konferenz-Raum:
Zusammenfassung und Verabschiedung (Lüning, Kästner)

Optional: Der Weg zum Ironman (Haupt)

Anschließend „Come together“:
Ausgabe der Unterlagen und Verabschiedung (Kästner)

11.00 – 13.00 Uhr Schwimmen: Freies Schwimmen (2x25m-Bahn als Option reserviert)
15.00 – 17.00 Uhr Schwimmen: Freies Schwimmen (2x50m-Bahn als Option reserviert)

Irrtum & Änderungen im Programmablauf vorbehalten.

Abschluss des 11. Workshops Sportmedizin.
Vielen Dank für die Teilnahme und eine gute Rückreise!

 **T3-TRAINING.DE**

SINCE 2009

TRAINING – TECHNIK – TRANSFORMATION

Schwimm- und Triathlon-Camps.