



**TRIALTIONS**  
NEXT GEN



STANDORTBESTIMMUNG 

NEXT STOP  
WINTER  
CHALLENGES



HESSISCHER  
TRIATHLON  
VERBAND **htv**  
e.V.

# WINTER CHALLENGE 2023/2024

**ZIEL**

Das Ziel ist es jeden Monat folgende Challenges zu erfüllen. Die Schwimmchallenge (rot) muss jeden Monat von allen Altersklassen absolviert werden. Zusätzlich sollen je nach Altersklasse 1-3 zusätzliche Challenges nach Wahl geschaffen werden.

**SA**

Schüler:innen A:  
Schwimmchallenge plus EINE weitere Challenge nach Wahl

**JB**

Jugend B:  
Schwimmchallenge plus ZWEI weitere Challenges nach Wahl

**JA**

Jugend A:  
Schwimmchallenge plus DREI weitere Challenges nach Wahl

**JU**

JUNIOR:INNEN  
ALLE Challenges

**R**

SENDE UNS IM MÄRZ DIE ERGEBNISSE  
DEINER CHALLENGE ZU UND WERDE TEIL EINER TOLLEN VERLOSUNG  
WAS DIE PREISE SIND ERFAHRT IHR IM LAUFE DER CHALLENGE.



**TRIALTIONS**  
NEXT GEN

# NOVEMBER.



## SPRINT CHALLENGE

Challenge:

5x10m so schnell du kannst in einer Schwimmeinheit

SA: ☒ JB: ☒ JA: ☒ JUN: ☒



## TEAM CHALLENGE

Challenge:

Mache eine Rennrad oder MTB Ausfahrt mit mindestens 6 Teilnehmer (inkl. Dir selbst) - die Dauer und Distanz ist egal

SA: ☒ JB: ☒ JA: ☒ JUN: ☒



## STEP BY STEP CHALLENGE

Challenge

Lege je nach Altersklasse die Anzahl an Schritten an einem Tag zurück.

SA: 15.000 JB: 20.000 JA: 25.000 JUN: 30.000



## PUSH UP & PULL UP CHALLENGE

Challenge

Lege je nach Altersklasse die Anzahl an Schritten an einem Tag zurück. Wie viele Liegestütz und Klimmzügen willst du können? Mache einen Ausgangstest im November.

SA: nach Wahl JB: nach Wahl JA: nach Wahl JUN: nach Wahl

## ANMERK UNGEN

Push up & Pull Up Challenge

Du hast Zeit zum Üben bis Februar. Wiederhole den Test und versuche dein gesetztes Ziel zu erreichen! Als Hilfsmittel sind

Fitnessbänder erlaubt! Das Ziel kann z.B. sein, 5 saubere Wiederholungen ohne Hilfe zu schaffen oder in 5min so viele saubere wie möglich!



**TRIALTIONS**  
NEXT GEN



# DEZEMBER.

## ENDURANCE CHALLENGE

Challenge:

Schwimme in vorgegebener Zeit so viel Meter du kannst (die Lage und Pause sind beliebig)

SA: 20min.

JB: 30min.

JA: 30 min.

JUN: 30min.

## ALMOST EVEREST CHALLENGE

Challenge:

Absolviere eine Radfahrt und erreiche die vorgegebenen Höhenmeter.

SA: 5% 442hm.

JB: 10% 884m.

JA: 15% 1327hm.

JUN: 20% 1770hm

## STRAVA ART CHALLENGE

Challenge

Absolviere einen Lauf mindestens über die vorgegebene Zeit und versuche mit Hilfe der Trackfunktion eine Figur zu laufen.

SA: 30min.

JB: 40min.

JA: 50min.

JUN: 60min.

## WALL SIT CHALLENGE

Challenge

Halte eine vorgegebene Zeit im Wandsitz durch. Startposition: Eine Fußlänge Abstand von der Wand 90 Grad im Kniegelenk. NICHT mit den Händen abstützen.

SA: nach Wahl

JB: nach Wahl

JA: nach Wahl

JUN: nach Wahl

## ANMERKUNGEN

Strava Art Challenge

Beispiele findet ihr hier:

<https://stories.strava.com/articles/13-of-the-most-incredible-pieces-of-strava-art-weve-spotted> - hashtag #stravaart

# JANUAR.



## KICK CHALLENGE

Challenge:

Schwimme eine vorgegebene Serie in Kraulbeine (Die Pause sollte im Abgang nicht mehr als 15s betragen; ohne Flossen!)

SA: 8x50m

JB: 12x50m

JA: 8x100m JUN: 10x100m



## INDOOR CYCLING CHALLENGE

Challenge:

Absolviere eine vorgegebene Anzahl an Trainings auf einem Rollentrainer

SA: 4x

JB: 6x.

JA: 6x

JUN: 8x



## FRODENO CHALLENGE

Challenge

Laufte als Team von mindestens 6 Personen 200m Intervalle und versucht die Gesamtstrecke und -zeit vom Olympiasieger 2008 zu schaffen. Wer wie oft läuft spielt keine Rolle. (10.000m in 30:45; ø36,9s/200m)

SA: ☑

JB: ☑

JA: ☑

JUN: ☑



## NEW SKILL CHALLENGE

Challenge

Suche dir eine der folgenden Übungen aus, die du noch nicht beherrschst und übe den gesamten Monat:

1. 1 Minute Stehversuch auf dem Rad
2. 1 Minute Jonglieren mit 3 Bällen oder einhändig mit 2 Bällen
3. 50m Torpedo (fußwärts paddeln, Hände über dem Kopf)

## ANMERKUNGEN

NEW SKILL Challenge

Es kann auch eine Übung nach Wahl sein.



**TRIATLIONS**  
NEXT GEN



# FEBRUAR.

## TEAM MEDLEY CHALLENGE

Challenge:

Schwimmt als Team von 4 Personen eine 4x4x50 Lagen-Staffel. (Alle müssen alle Lagen schwimmen)

SA: ☒

JB: ☒

JA: ☒

JUN: ☒

## COMPETITION CHALLENGE

Challenge:

Nimm an einem Wettkampf deiner Wahl teil und komme ins Ziel!

SA: ☒

JB: ☒

JA: ☒

JUN: ☒

## ANTI DOPING MODUL

Challenge

Schließe das E-Learning Anti Doping ab  
<https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/e-learning>

SA: ☒

JB: ☒

JA: ☒

JUN: ☒

## PUSH UP & PULL UP CHALLENGE

Challenge

Wie gut hast du seit November geübt? Jetzt zeigt sich wie viele Liegestütz und Klimmzüge du kannst!

SA: nach Wahl

JB: nach Wahl

JA: nach Wahl

JUN: nach Wahl

## ANMERKUNGEN

# MÄRZ.



## SWIM FASTER CHALLENGE

Challenge:

Schwimme eine vorgegebene Serie so schnell wie möglich. Die Serie muss am Stück geschwommen werden, die Pause dazw. legst du selber fest

SA: 4x50m

JB: 8x50m

JA: 8x100m

JUN: 8x100m



## LONG DISTANCE CHALLENGE

Challenge:

Fahre die längste Strecke die du jemals gefahren bist.

SA: ☒

JB: ☒

JA: ☒

JUN: ☒



## PIT STOP CHALLENGE

Challenge

Wechsel einen Fahrradschlauch von einem ausgebauten Rad so schnell du kannst und filme dich dabei.

SA: ☒

JB: ☒

JA: ☒

JUN: ☒



## TRANSITION CHALLENGE

Challenge

Versuche den DTU Wechseelparkour so schnell wie möglich zu absolvieren. Den Aufbau und die Durchführung findest Du Ende Februar auf der HTV Homepage und bekommst Du zugeschickt.

SA: ☒

JB: ☒

JA: ☒

JUN: ☒

## ANMERKUNGEN

SENDE IM MÄRZ DEINE ERGEBNISSE AN [landestrainer@triathlonhessen.de](mailto:landestrainer@triathlonhessen.de) UND WERDE TEIL EINER TOLLEN VERLOSUNG im MÄRZ . FALLS DU WAS POSTEST, NUTZE DIE HASHTAGS #triatlions #winterchallenges.



**TRIALTIONS**  
NEXT GEN

