

Kolding Tri Udviklingsgruppe er en uformel gruppe for alle atleter i alderen 16 år og op, som ønsker at gå i en mere konkurrencepræget retning i sporten. Gruppen skal betragtes som en del af Kolding Tri og vil deltage fuldstændig på lige fod i de ugentlige træninger med Kolding Tri sammen med bredden.

Atleten som deltager i denne træningsgruppe, ønsker at udvikle sig samt få et fællesskab af andre seriøse triatleter fra Kolding Tri. Atleten vil formentlig være kendetegnet ved at være:

- *Ambitiøs men afslappet*
- *Målrettet men glad*
- *Konkurrencemindet med plads til andre*
- *Social og rummelig*

Ugentlige træninger for Kolding Tri Udviklingsgruppe:

- | | |
|--|--|
| - Tirsdagscykling fra IBC i Kolding
19.00 – Med en fra bestyrelsen tilstede | 16.30 – 18.15 nu og fra den 30. marts 17.00 - |
| - Tirsdagssvømning | 20.00 – 21.00 -- Med Niels |
| - Onsdagsløb. Sted skrives på fb. | 17.15 – 18.00 – Med Brian |
| - Torsdagssvøm | 06.00 – 07.30 – Med Niels |
| - Lørdagssvømning | 07.00 – 08.00 – Med Niels / en fra bestyrelsen |
| - Lørdagsløb fra Slotssøbadet | 08.45 – 10.00 – Med Brian |
| - Søndagscykling fra IBC i Kolding | 09.00 – 13.00 -- Med en fra bestyrelsen tilstede |

Læs note:

Tirsdagscykling og søndagscykling kræver tilmelding på det opslag fra træneren forud for, af hensyn til planlægningen og afviklingen af træningen.

Formålet, retningslinjer og værdigrundlag for Udviklingsgruppen

"Sammen står vi stærkere".

) Vi ønsker at skabe et træningsmiljø i et allerede eksisterende miljø hvor særligt atleter på et højere niveau kan udvikles gennem træning og sociale værdisæt

) Som atlet deltager man hvis man ønsker klubånden og samtidig kan gå på kompromis med eget træningsprogram til fordel for gruppens fælles træning.

) Bindepunktet er allerede eksisterende træningstimer samt flere (se længere oppe)
Kommunikation vil foregå gennem en lukket træningsgruppe på facebook.

-) Der arrangeres sociale arrangementer for holdet - det er frivilligt, om man ønsker at deltage i disse arrangementer.
-) Der arrangeres træningsdage, udvalgte dage i løbet af året, som i starten af året fastsættes. det er frivilligt, om man ønsker at deltage i disse arrangementer.
-) Som atlet i Udviklingsgruppen vil man i det omfang det er muligt deltage i Kolding Tri cuppen.
-) Til DM stævner eller andre stævner ønsker vi at se vores klubatleter i klubtøj. Til almindelige klubtræninger ønsker vi ligeledes at se deltagere træne i klubtøj. Ovenstående er ikke et krav.
-) Der stilles et eller flere hold til "DM Mix Relay" og "DM hold". Selvom man normalt kører længere distancer prioriteres disse stævner. Der vil inden stævnedagen arrangeres en træningsdag, hvor alle atleter deltager. KTRIK betaler stævnegebyr til dette.
-) Deltagere på udviklingsholdet bestræber sig på at deltage i klubbens træningspas frem for at træne alene, såfremt det er muligt
-) KTRIKs udviklingshold prioriterer at deltage ved den årlige generalforsamling

Ergo er træningerne og gruppen altså for de som ønsker at sætte fællesskabet over egen træning og individuel program – ved at træne sammen og presse hinanden mener vi, at vi når længst og derfor betyder det fx mindre om der køres 4 x 10 min eller 6 x 6 min i et givent interval. *"Sammen står vi stærkere"*.

I øjeblikket har vi en lukket facebookgruppe der hedder KTRIK- Træningsgruppe. Denne er tilegnet alle som er medlemmer at Kolding Tri. Der er netop blevet etableret en ny lukket facebookgruppe som hedder "Kolding Tri – Udviklingsgruppe".

Forskellene på grupperne er følgende:

- **KTRIK- Træningsgruppe:** Denne gruppe fortsætter uændret som den hidtil har eksisteret. Dog vil det snarest være muligt at kunne downloade en PDF med rammeplan hvor detaljer for tirsdagstons, onsdagsløb, lørdagsløb og søndagscykling vil indgå.

- **Kolding Tri – Udviklingsgruppe:** Indeholder al information for den mere målrettede atlet. I denne gruppe vil der blive koordineret træning for udviklingsgruppen hvis der fx også er nogle træninger der afviger fra rammeplanen. Således skal du altså holde dig orienteret i denne gruppe hvis du fx ønsker at deltage i tirsdagstons.