

# Kynningarfundur þríþrautardeildar Breiðabliks 30. ágúst 2022



## Velkomin



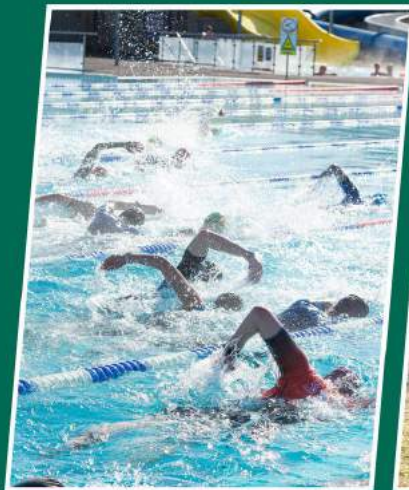
# Dagskrá



- Hver erum við?
- Hvað er þrjúpraut?
- Hvað er garpasund?
- Æfingatímabilið 2022-2023
- Nýliðaprógram
- Hvaða æfingapakka bjóðum við uppá?
- Skráning
- Spurningar úr sal



# Hver erum við?





# Stjórn þríprautardeildar

---

- Árni Páll Hansson, formaður
- Kristín Vala Matthíasdóttir, gjaldkeri
- Sigurjón Björnsson, ritari
- Leifur Gunnarsson, meðstjórnandi
- Bjarni Jakob Gunnarsson, meðstjórnandi

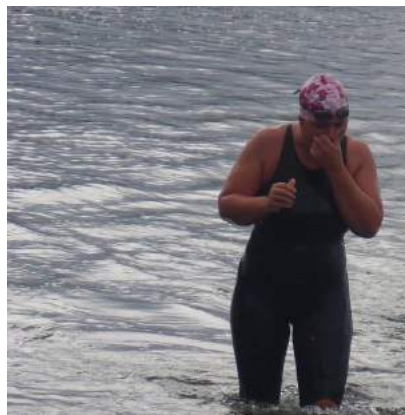
Varamaður:

- Valdimar Páll Halldórsson f/hönd Garpa
  - Anna Kolbrá Friðriksdóttir

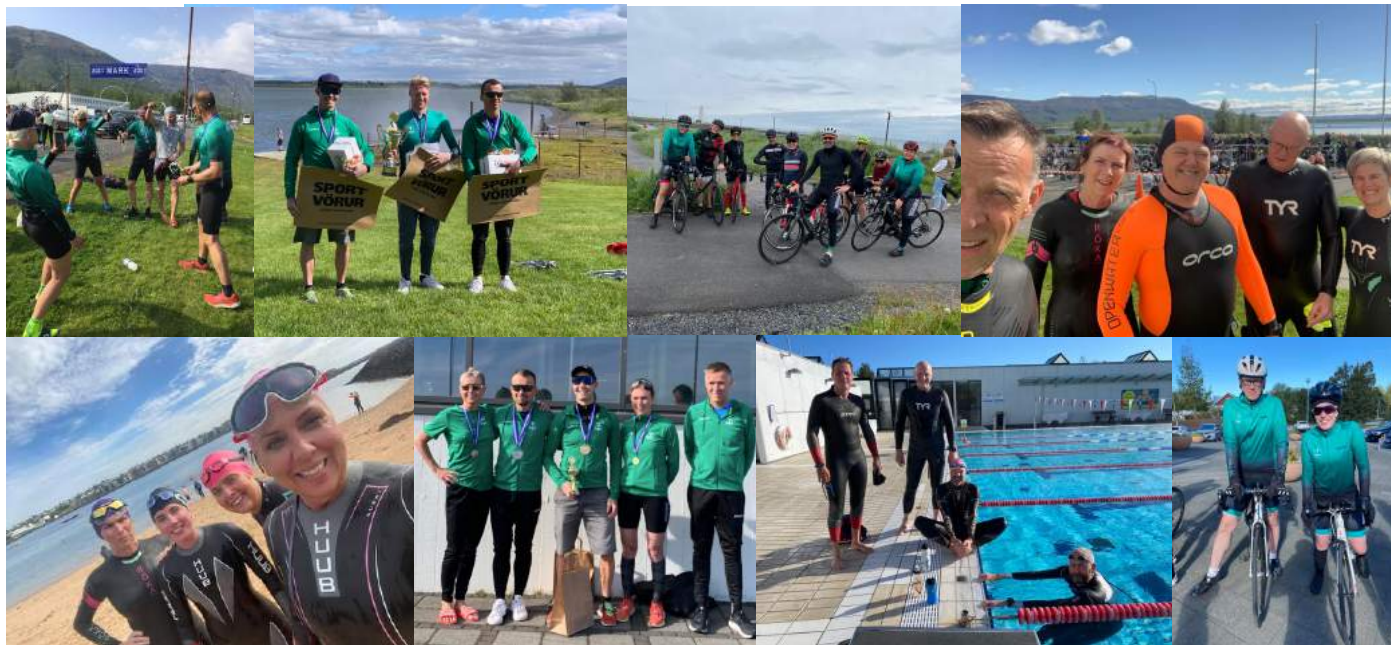


# Þjálfarar tímabilið 2022-2023

- Sigurður Örn Ragnarsson.... Yfirþjálfari
- Margrét J Magnúsdóttir..... Sund
- Hákon Jónsson .....Garpasund
- Halldóra G. M. Proppé..... Nýliðatengill



# Iðkendur





# Iðkendur - Hlutverk

- Iðkenkendur eru hjarta deildarinnar og skapa andann
- Sinna nefndarstörfum innan deildarinnar
  - Skemmtinefnd
  - Mótanefnd: KÓPAVOGSPRAUTIN-FIRMAKEPPNI-ÞORLÁKSMESSUSUND osf
- Sýna öðrum ávallt virðingu tillitsemi og reynslumeiri iðkendur aðstoði nýliða
- Iðkendur bera sjálfir höfuðábyrgð á eigin framförum og álagi á æfingum með stuðning þjálfara



# Hvað er þrjúbraut?







# Hvað er þríþraut?

- Þríþraut er úthaldsíþrótt sem samanstendur af:
  - SUNDI (í laug eða stöðuvatni/sjó)
  - HJÓLREIÐUM
  - HLAUPUM
  - Skiptingar milli greina
  - Næring í keppni





# Hvað er þríþraut?

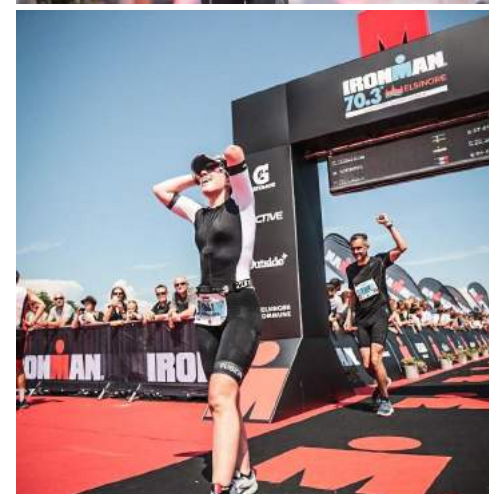
- Þríþraut er líka
  - FRÁBÆR FÉLAGSSKAPUR
  - LÍFSSTÍLL
  - PERSÓNULEGAR MARKMIÐSSETNINGAR OG ÁSKORANIR







## Hvað er þríþraut?

- **ÞRÍÞRAUTARKEPPNIR SKIPTAST Í**
- **Ofur sprettþraut** (super sprint) – 400 m sund, 10 km hjól, 2.5 km hlaup
- **Hálf ólympísk þraut** (sprint) – 750 m sund, 20 km hjól, 5 km hlaup
- **Ólympísk þraut** (Olympic) – 1500 m sund, 40 km hjól, 10 km hlaup
- **Hálfur Járnkarl** (half Ironman) – 1.9 km sund, 90 km hjól, 21.1 km hlaup
- **Járnkarl** (Ironman) – 3.8 km sund, 180 km hjól, 42.2 km hlaup



# Æfingatafla



 <b>Þríprautardeild Breiðabliks</b>								
Tími	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	Laugardagar	Sunnudagar	
05:50	Sund*		Sund		FRÍ			
08:00							Hjól Langt	
09:00							Hlaup*	
**	Hlaup**		Hjól **	Sund**				
11:00							Sund	
18:00			Styrkur	Hjól Interval				
19:30	Sund	Hlaup, upphitun milli 19:00-19:30						
<b>HAUST/VETUR/VOR 2022-23</b> 01.okt-01.maí						Sund m/þjálfara	Kópavogslaug	
						Án þjálfara*	Kópavogslaug	
						Interval hlaup	Kaplakriki	
						Hjól m/þjálfara	World Class Kringla	
						Styrkur	Greenfit	
**	Án þjálfara á eigin tíma, æfingar verða á TP							

# Þrípraut - sund



Sundæfingar 5x í viku með og án þjálfara í Kópavogslaug

- Mánudags- og miðvikudagsmorgna kl 5:50
- Mánudags- og fimmtudagskvöld kl 19:30
- Laugardaga kl 11:00



# Þrípraut - Hjól



Hjólaæfingar í World Class Kringlunni 2x í viku

- fimmdudagskvöld kl 18:00
- sunnudaga kl 8:00



# Þrífraut - Hlaup



- Þriðjudagar kl 19:30
  - Kaplakriki upphitun milli 19:00-19:30
- Laugardagar kl 09:00
  - Útihlaup frá Kópavogslaug



# Hvað er Garpasund?

---





# Garpasund



- Fyrir alla, byrjendur sem lengra komna, sem vilja æfa reglulega sund í hressum hópi.
- Sundæfingar 3x í viku.
  - Mánudag og miðvikudag kl 19:30
  - laugardaga kl 11
- Æfingabúðir haust/vor
- Norðurlandamót Garpa
- Innanfélagsmót
- Þorláksmessusund
- Íslandsmeistarmót Garpa
- Sjósund
- Skriðsundsnámskeið



# Skriðssundsnámskeið



- 4 námskeið fyrir áramót
- 3-4 námskeið eftir áramót
- Hvert námskeið er 8 skipti
- Hákon Jónsson sundþjálfari

## Verð

- 18.000kr
- 9.000kr fyrir þá sem greiða full æfingagjöld í Garpasundi eða þríþraut Breiðabliks

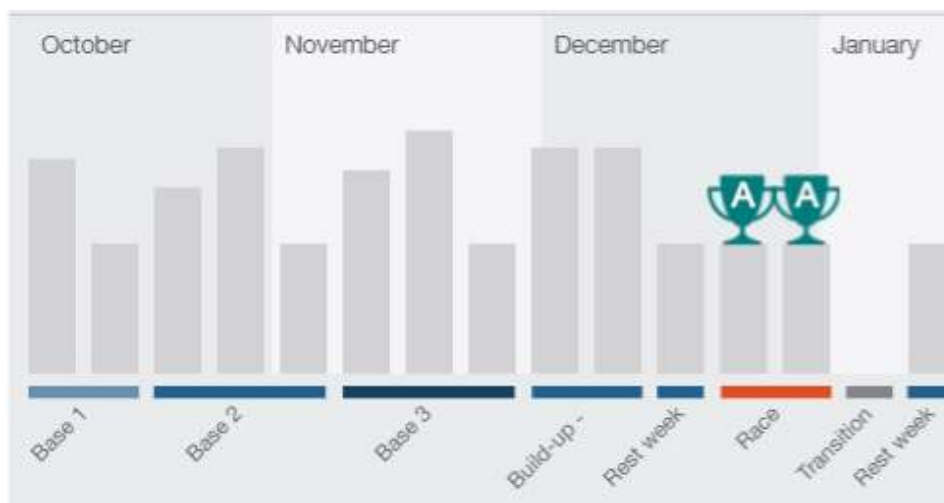




# Æfingaálag og keppnir

- Uppbygging fram að áramótum
  - Þorláksmessusund
  - Gamlárshlaup

- Stefnt að rólegri fyrstu viku í janúar og svo hefst uppbygging aftur





# Æfingaálag og keppnir

Kópavogsþrautin

Sprettþraut í Hafnarfirði

Ólympísk þraut/hálfur IM á Laugarvatni

Sprettþraut á Akureyri

Ólympísk þraut í Kjós

Ofursprettþraut 3N



# Þrípraut - Nýliðar

---



- Halldóra Gyða Matthíasdóttir heldur utan um nýliða og ráðleggur með æfingarálag og svarar öllum helstu spurningum sem koma upp hjá nýliðum
- Fésbókarsíða fyrir nýliða þar sem má ræða allt milli himins og jarðar
- Fræðslumyndbönd um það sem gott er að vita sem nýliði
- Nýliðafundur í byrjun október



# Þrjúpraut – hvað er framundan?

- Æfa saman sem hópur
  - Lykilæfingar
- Æfingabúðir haust og vor
  - 14.-16.okt með Nick Saunders
  - 8.-15.-22.mars Cran Canaria
- Þrjúprautarþemadagar
- Keppa saman erlendis
  - 70.3 IM Jönköping
- Keppa saman hérlendis
- Fræðsla





# Æfingapakkar þríþraut

---

## **Stóri pakkinn 140.000kr // 1.okt-30.sept 2023**

- Allar úti og inni æfingar á vegum félagsins (sund, hlaup, hjólreiðar)
- Árskort í WC & Kópavogslaug
- Æfingaprógram á Training Peaks
- Tvær álags mælingar hjá Greenfit (50% afsláttur af auka álagsprófum)
- Þáttaka í æfingabúðum innanlands í haust og vor
- Aðgangur að Dynamic Triathlete æfingum og lokaðri fésbókarsíðu deildarinnar.

## **Litli pakkinn 60.000kr // 1.okt-30.sept 2023**

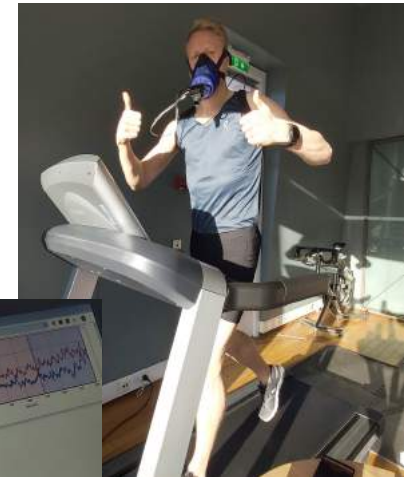
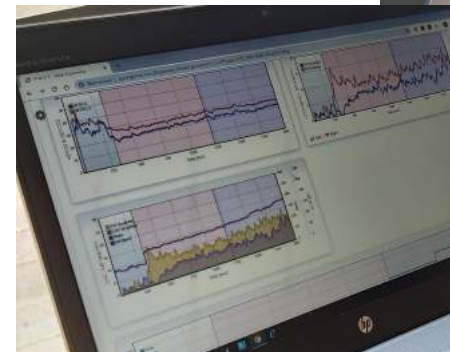
- Aðgangur að öllum æfingum á vegum félagsins sem fara fram utandyra með aðgangi að laug á æfingatíma (ekki árskort)
- Æfingaprógram á Training Peaks
- Þáttaka í æfingabúðum innanlands í haust og vor
- Aðgangur að lokaðri fésbókarsíðu deildarinnar.

# Þrjúpraut - Greenfit



## Álagspróf hjá Greenfit – innifalið í pakka

- Mæling á súrefnisupptöku og koltvísýringi í andardrætti
- Fitubrennsluþröskuldur
- Mjólkursýruþröskuldur
- Magn kolvetna/fitu í brennslu á mismunandi púls/wöttum
- Mat á heilsutengdum þáttum
- Öndun
- Hjarta- og æðakerfi





# Dynamic Triathlete

---



- Forrit sem veitir aðgang að styrktaræfingum, teygjum og meiðslaprógrammi fyrir þríþrautarfólk
- Myndrænt efni af æfingum
- Miðast við eina æfingarúttínu hvern dag.
- Iðkendur fá upplýsingar frá stjórn um skráningu



# Æfingapakkar Garpar

---

**Pakki 1.** Sundæfingar með árskort: 60.000kr

3 sundæfingar í viku með þjálfara, árskort í sundlaug Kópavogs.  
Keppnisgjöld á IMOC innifalin.

**Pakki 2.** Sundæfingar: 40.000kr

3 sundæfingar í viku með þjálfara, með aðgangi að laug á æfingatíma  
(ekki árskort). Keppnisgjöld á IMOC innifalin.

# Skráning

---



- Skráning fer fram á [breidablik.is](http://breidablik.is)
- Ef spurningar um starfið vakna ekki hika við að senda okkur póst á: [thrithraut@breidablik.is](mailto:thrithraut@breidablik.is)

# Þríþraut er fyrir alla



## Spurningar?



Þrjúpraut er fyrir alla



Takk fyrir komuna

