

TRIATHLON CLUB TRIGETHER



ROOKIE PROGRAMM SAISON 2026

New to the Game. Born to Tri.

ROOKIE:



“Frischling auf neuem Terrain“

“Weiss theoretisch, wie’s geht – praktisch läuft’s noch chaotisch“

“Noch kein Profi, aber schon voll motiviert“ 💪

ROOKIE:



"A newbie to new territory"

"Knows in theory how it works – in practice, it's still a bit chaotic"

"Not yet a pro, but already fully motivated" 💪

Du ...



- ☐ bist **neu** im Triathlon.
- ☐ möchtest deinen **ersten Wettkampf** absolvieren.
- ☐ suchst Informationen zu **Trainingsplanung** und **Trainingsgestaltung**.
- ☐ möchtest **Feedback** zu deinem Schwimmen, deinem Fahrradfahren und deinem Laufstil.
- ☐ möchtest zudem **Tipps** zu Ernährung, Ausrüstung und vieles andere zum Thema Triathlon erhalten.
- ☐ möchtest **gemeinsam** im Team – mit anderen Rookies und trigether-Mitglieder – unter erfahrenen Coaches trainieren und dich auf Wettkämpfe vorbereiten?
- ☐ möchtest du **Vereinsluft** in einem der grössten Triathlon Clubs der Schweiz schnuppern?

Then it's a match – you are a rookie!

You...



- ☐ are **new** to triathlon.
- ☐ want to compete in your **first race**.
- ☐ are looking for information on **training schedule** and **training structure**.
- ☐ would like **feedback** on your swimming, cycling and running style.
- ☐ would also like **tips** on nutrition, equipment and many other topics related to triathlon.
- ☐ want to train **together** as a team – with other rookies and trigether members – under experienced coaches and prepare for competitions
- ☐ would you like to get a taste of **club life** in one of the largest triathlon clubs in Switzerland?

Then it's a match – you are a rookie!

Voraussetzungen



- ☐ **Motivation** für eine neue Herausforderung
- ☐ Zeit und **Durchhaltevermögen** für:
 - **12 Wochen Rookie-Training** (März – Juni) für Sprint oder Olympische Distanz (z.B. beim Zc3)
 - Teilnahme an 6 geführten Trainingseinheiten extra für Rookies
 - Teilnahme an 3 exklusiven Workshops für Rookies
 - **Individuelles Training**, aber **geteiltes Leid** in Gruppentrainings und mit dem Rookie-Team 2026!
- ☐ **Mindesten 500m Crawl** schwimmen am Stück, und **20-30' locker laufen**, *Ausklicken ohne umfallen ;)*
- ☐ Ein geeignetes (Renn-)Velo + Helm!
- ☐ Anmeldung Sprint oder Olympische Distanz (*FYI: Für den Zc3 in Zürich haben noch Tickets...*)



Requirements

- ❑ **Motivation** for a new challenge
- ❑ **Time** and **stamina** for:
 - **12 weeks of rookie training** (March – June) for sprint or Olympic distance (e.g. at Zc3)
 - Participation in 6 guided training sessions especially for rookies
 - Participation in 3 exclusive workshops for rookies
 - **Individual training**, but **shared suffering** in group training sessions and with the rookie team!
- ❑ Swim **at least 500 metres of crawl** in one go, **run 20-30' at a relaxed pace**, *unclip without falling over*
- ❑ A suitable (road)bike + helmet!
- ❑ Registration for sprint or Olympic distance (***FYI: For Zc3 in Zurich, we still have tickets...***)

Leistungen



- ✓ 6 geführte **Trainingseinheiten** exklusive für Rookies durch unsere erfahrenen Coaches (Laufen, Schwimmen, Velo, Wechseltraining)
- ✓ Ein gemeinsam zusammengestellter **Trainingsplan**, ausgerichtet auf dein Leistungsniveau
- ✓ 3 **Workshops** zu Ernährung (*die 4. Disziplin...*), Material (*where to save money...*) und Trainingsplanung
- ✓ Berechtigung zur Teilnahme an den regulären Club-Trainings (siehe Website)
- ✓ **Wettkampfbegleitung** am Zc3 Zürich
- ✓ Vergünstigung beim Einkauf von Nutrition und Equipment bei unseren Partnern – *you better sign up now ;)*
- ✓ **trigether Welcome Paket** bestehend aus trigether Lauf-Shirt, trigether Badekappe, trigether Bidon
- ✓ **trigether Clubmitgliedschaft** für 1 Jahr (2026) + Anmeldegebühr - *im Wert von 345.- CHF*

What's included



- ✓ 6 guided **training sessions** exclusively for rookies led by our experienced coaches (running, swimming, cycling, transition training)
- ✓ A jointly compiled **training plan** matching to your performance level
- ✓ 3 **workshops** on nutrition (*the 4th discipline...*), equipment (*where to save money...*) and training schedule
- ✓ Eligibility to participate in regular club training sessions (see website)
- ✓ **Competition support** at Zc3 Zurich
- ✓ Discounts on nutrition and equipment purchases from our partners – *you better sign up now ;)*
- ✓ **trigether welcome package** consisting of a trigether running shirt, trigether swimming cap and trigether water bottle
- ✓ **trigether club membership** for 1 year (2026) + registration fee – *worth CHF 345*

Programm



Kick-Off & 1. Workshop Trainingsplanung	Sa, 14 Februar ODER Sa, 1. März → siehe last slide
2. Workshop Nutrition & Performance	Sa, 07. März
Training: Swim Technique	Mo 23. März
Training: Running Technique (<i>low intensity</i>)	Sa, 11. April
Training: Bike Technique Training	Sa, 25. April
3. Workshop: Equipment	Sa, 9. Mai – <i>to be confirmed</i>
Training: Strength & Core Training	Sa, 23. Mai
Training: Open Water Swim	So, 31. Mai
Training: Race Day Simulation & Wechseltraining	Sa, 20. Juni
No-Longer-Rookies Radausfahrt 🏆 🎉	Sa, 12. Juli

Kursgebühren



Gesamtes 12-Wochen Rookie-Programm,

inkl. 6 Rookie Trainingseinheiten

inkl. 3 Workshop exklusiv für Rookies

inkl. trigether Clubmitgliedschaft für 1 Jahr:

560.- CHF

Möglich Zusatzleistungen:

Personal Training (swim, bike, run, strength)

150.- CHF

Schwimmanalyse

120.- CHF

Laktat-Leistungsdiagnose

120.- CHF

Program fees



Complete 12-week rookie program,

including 6 rookie training sessions

including 3 workshops exclusively for rookies

Includes trigether club membership for 1 year:

560.- CHF

Possible additional services:

Personal Training (swim, bike, run, strength)

150.- CHF

Swimming analysis

120.- CHF

Lactate performance diagnosis

120.- CHF

Where to sign-up?!



Anmeldung

Nutze das reguläre Neumitglieder-Formular (auch auf der Website) und erwähne im

Kommentarfeld:

- «**Rookie Programm**»,
- Und deine Präferenz, ob der **Kick-Off** und **I.Workshop** am **14. Februar ODER 1. März** stattfinden soll. - Die Mehrheit entscheidet. ;)

Bei Fragen, schreib uns an rookie@trigether.ch

Where to sign up?!



Registration

Use the standard [new member form](#) (also available on the website) and mention in **the comments field**:

- "**Rookie Program**",
- and your preference as to whether the **kick-off and first workshop** should take place **on 14th of February OR 1st of March**. - The majority decides. ;)

If you have any questions, please email us at rookie@trigether.ch