

PROGRAMM TRIATHLON

PROGRAMME TRIATHLON

17.02.-24.02.



Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07:30 - 08:30 Schwimmen	07:30 - 08:30 Schwimmen	ab 07:30 Frühstück			07:30 Laufen 30-40 min GA1
Anreise ca. 11:30 im Hotel	11:00 Rad 2 - 2,5 h GA1/ E1	10:30 Rad 3 - 3,5 h GA1/ E1	09:30-11:00 Schwimmen	10:00 Rad 3 - 4 h GA1/E1/KA	10:00 Koppeltraining	10:00 Rad 4 - 4,5 h GA1/ E1
13:00 Info Triathlonwoche Lunch		Koppellauf 30 min		Koppellauf 20 min		
15:30 Rad 1,5 h	17:00 Laufen 60 min inkl. Lauf-ABC	17:00 Rumpfkraft Stretching		17:00 Rumpfkraft Stretching	15:00 - 16:00 Schwimmen	
ab 19:00 Abendessen						
				20:30 Vortrag Triathlon Training		20:30 Abschlussabend

ÄNDERUNGEN jederzeit vorbehalten