

PROGRAMM TRIATHLON



**SCIROCCO
COACHING**

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07:15 Laufen 40 min GA1 + LAUF ABC			07:15 Laufen 40-60 min GA1	07:30 - 08:30 Schwimmen	
ab 07:30 Frühstück						
Anreise ca. 11:30 im Hotel	11:00 Rad 2 - 3 h GA1/E1	10:30 Rad 3 - 3,5 h GA1/E1	09:30-11:00 Schwimmen	11:00 Rad 3 - 4 h GA1/E1/KA		10:00 Rad 4 - 4,5 h GA1/E1
13:00 Info Tri-Woche Lunch		Koppellauf 30 min			12:00 Koppeltraining	
15:30 Rad 1,5 h	17:00 - 18:00 Schwimmen	17:00 - 18:00 Schwimmen		17:30 Rumpfkraft Stretching		Koppellauf 30 min
ab 19:00 Abendessen						
				20:30 Vortrag Schwimmen		20:30 Abschluss- abend

ÄNDERUNGEN jederzeit vorbehalten