

PROGRAMM TRIATHLON

PROGRAMME TRIATHLON

TRI

Tossa de Mar

SPORTS
eitzinger

Ferien, die bewegen...

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	07:30 - 08:00 Footing	07:00 - 08:00 Schwimmen		07:30 - 08:00 Footing		
ab 07:45 Frühstück						
ca. 08:00 Anreise	Rad ab 09:20 70-110 km genaue Abfahrtszeiten Programm Rennvelo		11:00-12:30 Schwimmen	Rad ab 09:15 Königsetappe 90 - 160 km genaue Abfahrtszeiten Programm Rennvelo	10:00-12:00 Koppeltraining Rad/Laufen 2-3 Durchgänge	Rad ab 09:20 80 - 130 km genaue Abfahrtszeiten Programm Rennvelo
10:00 Info Tri-Woche		Rad 11:00 120 min Kraftausdauer				
11:00 -12:00 Schwimmen		intensiver Koppellauf			17:30-18:30 Rumpfkrapft & Stretching	
Rad individuell	17:00-18:00 Laufen inkl. Lauf ABC	Stretching	ab 19:00 Abendessen			
18:15 Info		20:45 Vortrag				21:00 Abschlussabend

DIENT NUR ALS BEISPIEL - ÄNDERUNGEN JEDERZEIT VORBEHALTEN