

Triathlon-Kurs SoSe2024

Woche	Wann?	Was?
1 - 22.04. Neues Palais 	18.00 - 19.30 Uhr	Einführung/Organisation/ Lauf - GA1
2 - 29.04. Neues Palais 	18.00 - 19.30 Uhr	Radfahren in der Gruppe - lockere Ausfahrt(GA1)
3 - 06.05. Neues Palais 	18.00 - 19.30 Uhr	Lauf-Profillauf/Bergläufe/ Fahrtspiel
4 - 13.05. Neues Palais 	18.00 - 19.30 Uhr	Radfahren - KA/ Frequenzwechsel
5 - 27.05. Neues Palais 	18.00 - 19.30 Uhr	Radfahren - Intervalltraining
6 - 03.06. Neues Palais 	18.00 - 19.30 Uhr	Lauf - Intervalltraining
7 - 10.06. Heiliger See 	18.00 - 19.00 Uhr	Schwimmen Wassergefühl/ Technik Grundlagenausdauer
8 - 17.06. Heiliger See 	18.00 - 19.00 Uhr	Schwimmen - Tempotraining
9 - 24.06. Heiliger See 	18.00 - 19.00 Uhr	Schwimmen - Kooperation Wettkampfspezifisches Training
10 - 01.07. Neues Palais  	18.00 - 19.30 Uhr	Radfahren - Kooperation/ Technik kooperative Übungen und Teamzeitfahren
11 - 08.07. Hermannswerder  	18.00 - 19.30 Uhr	Koppeltraining Schwimmen- Rad
12 - 15.07. Hermannswerder   	18.00 - 19.30 Uhr	Mini-Triathlon