

SOMMER – Trainingszeiten (April - Oktober)

Die*

20.15-21.30 Uhr

Swim

-Technik
-Grundlage / Ausdauer

Mi*

19.00-20.00 Uhr

Run

-Gemeinsames Warmlaufen mit Lauf-ABC (Technik)
-6-7km flotter Dauerlauf (Bereich GA1/2 – GA2)

Do*

18.45-20.00 Uhr

Swim

Für Athleten der Kategorien Talent & Elite
-wettkampforientiertes Schwimmprogramm

So

9.30- ca.12.30 Uhr

Bike

Gemeinsame Ausfahrt (2 Leistungslevels)

* Kein Training während der Ferien / an Feiertagen

