

WINTER – Trainingszeiten (November – März)

Die*

20.15-21.30 Uhr

Swim

-Technik
-Grundlage / Ausdauer

Do*

18.45-20.00 Uhr

Swim

Für Athleten der Kategorien Talent & Elite
wettkampforientiertes Schwimmprogramm

Fr*

19.45-21.15 Uhr

Bike

Virtuell via ZWIFT
Gemeinsames Workout mit GA2-Intervallen / Kraft / Sprints

So

10.30-12.00 Uhr

Run

12 – 16km GA1-Dauerlauf

* Kein Training während der Ferien / an Feiertagen

