Triathlon

Trainingsinhalte

# Laufen

Siehe Lauftreff (Link zum Lauftreff)

# Schwimmen

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jahreszeit | Wochentag | Uhrzeit | Trainingseinheit | Treffpunkt |
| Ganzjährig | Montag | 18:30 Uhr | Technik für Fortgeschrittene | Lehrschwimm-becken Mergelstetten (16 m) |
| Ganzjährig | Montag | 19:30 Uhr | Technik für weniger Fortgeschrittene | Lehrschwimm-becken Mergelstetten (16 m) |
| Sommer | Mittwoch | 18:30 Uhr | Ausdauer, Speed | Waldbad Heidenheim (50 m) |
| Winter | Dienstag | 17:45 Uhr | Ausdauer, Grundlage | Jurawell Herbrechtingen (25 m) |

# Radfahren

Nach Absprache

# Mobi-Stabi-Training

Siehe Lauftreff (Link zum Lauftreff)