



www.triathlontreff.de

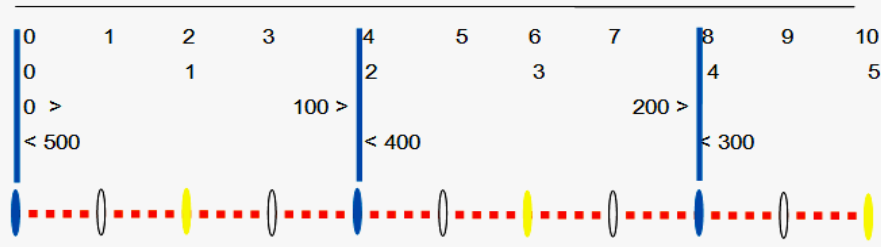
Triathlon – Treff Sassenburg e.V.

Freiwasser – Training 2021

Intervall - / Ausdauer - Training

BernsteinSee

- > Absperrkette 275 m >> 55 x 5 m
- > 250 m >> 10 x 25 m
- >> 5 x 50 m
- >> 2 x 100 m (+ 50 m)



Termine :	Donnerstag 03.06.2021	anschwimmen	ab 17:30 Uhr
4 x im Juni	jeweils	Donnerstag 03.06. // 10.06. // 17.06. // 24.06. 2021	ab 17:30 Uhr
5 x im Juli	jeweils	Donnerstag 01.07. // 08.07. // 15.07. // 22.07. // 29.07.2021	ab 17:30 Uhr
4 x im August	jeweils	Donnerstag 05.08. // 12.08. // 19.08. // 26.08.2021	ab 17:30 Uhr
3 x im Sept.	jeweils	Donnerstag 02.09. // 08.09. // 16.09.2019	abschwimmen ab 17:30 Uhr

Trainingsangebot:

- 1) Neopren – Gewöhnung (eigener ist mitzubringen)
- 2) Freiwasser – Orientierung
- 3) Kondition – Ausdauertraining – Intervalltraining (markierte Strecke)
- 4) AMEO-POWERBREATHER > Einweisung / Training nach Absprache**

Anmeldung bei > **Wolfgang Freier** Triathlon – Trainer C-Lizenz
> **0160 - 9 164 9 844** >> wolfgang.a.freier@t-online.de >>> waf@triathlontreff.de