



www.triathlontreff.de

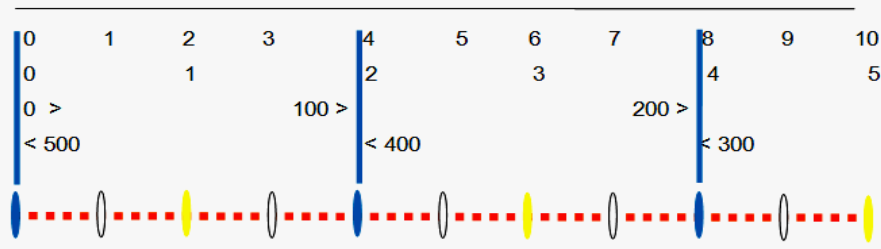
Triathlon – Treff Sassenburg e.V.

Freiwasser – Training 2019

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	: 1 x im Mai	Donnerstag 30.05.2019	anschwimmen	ab 17:30 Uhr
	4 x im Juni	jeweils Donnerstag	06.06. // 13.06. // 20.06. // 27.06. 2019	ab 17:30 Uhr
	4 x im Juli	jeweils Donnerstag	04.07. // 11.07. // 18.07. // 25.07.2019	ab 17:30 Uhr
	5 x im August	jeweils Donnerstag	01.08. // 08.08. // 15.08. // 22.08. // 29.08.2019	ab 17:30 Uhr
	3 x im Sept.	jeweils Donnerstag	05.09. // 12.09. // 19.09.2019	abschwimmen ab 17:30 Uhr

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

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