

Wochenplan Triathlon Training Erwachsene						Stand August 2024
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18-19 Uhr Athletik Tri+Waba Ort: Mehrzweckhalle Lambrechtsgrund Trainer: Albi+ Klari	18-19:30 Uhr Lauftraining Ort: Stadion/ Laufhalle Verantwortlich: Eik	19:30-21 Uhr Schwimmen verantwortlich: Stefan Schäfer	18-19:30 Uhr Athletik Ort: Laufhalle Trainer: Klari		8-9 Uhr Schwimmen verantwortlich: Frank Zillmer	10 Uhr Radtraining
19:30- 21:30Uhr Schwimmen verantwortlich: Ulrich Pudschun	19:30-21:30 Uhr Schwimmen Erwachsene (2 Bahnen)		19 - 21 Uhr Schwimmen +Schwimmkurs Erwachsene (2 Bahnen) Trainerin: Andrea Willhöft			
		! in den Sommerferien 18 Uhr Schwimmen Treff: Strand Godern				
Wochenplan Wasserball Jugend+ Erwachsene						8/24
18-19 Uhr Athletik (s.o.)	16-17 Uhr Junioren Trainer: Schmede 19:30-21:30 Uhr Erwachsene Trainer: Kristian Kühn	19:30-21 Uhr Schwimmen mit Triathlon Trainer: s.o.	19-21 Uhr Erwachsene Trainer : Kristian Kühn	16-17 Uhr Junioren Trainer: T.Mündel		