



Triathlon

Vorbereitungskurs zum Finish eines Olympischen- oder Mitteldistanztriathlon

Qualifizierte Trainer und Referenten aus dem Triathlonbereich bereiten Sie in allen Disziplinen vor und erleichtern Ihnen den Einstieg in Ihren Triathlon über die Olympische- oder Mitteldistanz.

Schwimmen:

Festigung und Verbesserung der Kraulschwimmtechnik, div. Schwimmprogramme, Freiwassertraining

Radfahren:

Radtechnik in der Praxis, Radbeherrschung, ökonomischer Tretzyklus, div. Radprogramme

Laufen:

Pace - orientiertes Lauftraining, richtige Lauftechnik durch Lauf ABC und Koordinationsübungen, Kraft- und Stretchingübungen, Black Roll

Kursdaten

Termin:

Mo. jeweils 19.00 Uhr

Sa. jeweils 10.00 Uhr

Start: 09.03.2020 23 Wochen

Wo:

Mo.: Moselstadion Trier

Sa.: wechselnde Trainingsstätten

Trainer:

Sara Bund (Hawaii - Finisher)

Jens Nagel (Triathlon A-Trainer)

Preis:

470 € zzgl. Eintritt Schwimmbad und Startgebühr Triathlon p.P.

getFit spendet 2,50 € an Pappillion

Ziel:

Raiffeisentriathlon Neuwied

16. Aug. 2020

Leistungsangebot:

Wöchentlicher Trainingsplan

2 gemeinsame Trainingseinheiten



Jens Nagel,
staatl. gepr.
Sportlehrer

Am Stadion 1 • 54292 Trier
Fon + 49 (0) 651 46 299 007

Mobil + 49 (0) 176 650 534 40
info@getfit-online.de

www.getfit-online.de



mitcline.de-194-1227-1617-5