



Triathlonkurs



Programm Sommer 2021

Datum	Zeit	Ort	Thema
Do 01.04.2021	18:45-20:15	Wintersried	1min schnell, 1min locker (2x 12min)*
Do 08.04.2021	18:45-20:15	Wintersried	400m 1min Pause (2x 12min)*
Do 15.04.2021	18:45-20:15	Wintersried	1min schnell, 1min locker (2x 12min)*
Do 22.04.2021	18:45-20:15	Wintersried	400m 1min Pause (2x 12min)*
Do 29.04.2021	18:45-20:15	Wintersried	Dauerlauf locker hügelig
Do 06.06.2021	18:45-20:15	Wintersried	2min schnell, 1min locker (2x 12min)*
Do 20.05.2021	18:45-20:15	Wintersried	2min schnell, 2min locker (2x 12min)*
Do 27.05.2021	18:45-20:15	Wintersried	1x (800m o. 1000m) 4x 400m 6x200m
Do 10.06.2020	18:45-20:15	Wintersried	Goldseeli mit Velo
Do 17.06.2021	18:45-20:15	Wintersried	Vitaparcour Rickenbach
Do 24.06.2021	18:45-20:15	Wintersried	Zingel Duathlon (500m und 1000m)
Do 02.07.2021	18:45-20:15	Wintersried	Wechsel Lauf Velo Lauerzersee
Do 09.07.2021	18:45-20:15	Wintersried	Traillauf
Sommerferien			
Do 26.08.2021	18:45-20:15	Wintersried	lockerer Dauerlauf
Do 02.09.2021	18:45-20:15	Wintersried	Bergsprints
Do 09.09.2021	18:45-20:15	Wintersried	American Staffel
Do 16.09.2021	18:45-20:15	Wintersried	Wechsel Lauf Velo
Do 23.09.2021	18:45-20:15	Wintersried	Dauerlauf mit Sprüngen
Do 30.09.2021	18:45-20:15	nach Absprache	Traillauf Ingenbohler Wald

* = 2x 12min Intervalldauer inkl. Pause/locker