



Vorbereitungstraining für den 2. Kirchheimer *Swim and Run* mit Streckencheck



Für Einsteiger, Fortgeschrittene und Unentschlossene.

Jedem Interessierten bieten wir ein Vorbereitungstraining für den Swim and Run unter Anleitung der erfahrenen VfL Triathleten Silke Roßkopf und Gunter Stecher

Kostenlos, nur der Eintritt ins Freibad muss entrichtet werden

Termine: - Donnerstag, den 04.08.2016; um 18.00Uhr
- Samstag, den 13.08.2016; um 10.00 Uhr

Inhalt und Programm:

- Treffen beim Bademeisterhaus und kurze Vorbesprechung. Erklärung der Abläufe
- Schwimmtraining auf abgetrennter Schwimmbahn mit 2-3 Trainern. ca. 45 Minuten mit Schwerpunkt Technik
- Umziehen zum Laufen
- Gemeinsames Laufen auf der Originallaufstrecke. 3-4 Runden
- Lauftechnikübungen, Lauf ABC
- Tipps und Tricks, Fragen, Anregungen

Gesamtdauer: ca. 2 Stunden

COGITO
HYPERGY

PLANET TRI
SPORT • TRIATHLON • TRI

WUD
IT-systemhaus

clever fit
www.clever-fit.com

STAHLBAU
Stahlbau OTT GmbH & Co KG
Eisenmühlstraße 2311
73230 Kirchheim u.T.
Tel. 07141 509 92-0
Fax 07141 509 92-22
info@stahlbau-ott.de
www.stahlbau-ott.de

STADTWERKE
KIRCHHEIM UNTER TECK

REWE
Ingolf Kubicki
Weilheim an der Teck

deie-backhaus

WÜHLER'S WURST HAUS

hagebau Gebr. Ott

ST VISUAL MARKETING

AOK
Die Gesundheitskasse

sailfish

DE ROSA

PASSIONE BICI

Gasthof Teckkeller