

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

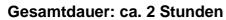
Kostenlos, nur der Eintritt ins Freibad muss entrichtet werden

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



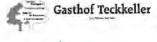














DEROSA

PASSIONE BICE















