



TRIATHLON-TRAINING



by SWEN SUNDBERG

- **Schwimm- und Lauftraining spezifisch aufgebaut**
- **Wöchentliches Schwimmtraining, Schwerpunkt auf Technik und Ausdauer in den Monaten Okt., Nov., Dez.**
- **Video Analyse beim Schwimmen und auch beim Laufen**
- **Wöchentliches Lauftraining, Lauf ABC, Technik auf Entwicklung der Grundschnelligkeit bzw. der Kraft durch Bergsprints usw.**
- **Workshops zum Krafttraining /Athletiktraining für die Leistungsentwicklung, als auch Verletzungsprophylaxe**
- **Workshops, Vorträge und Analysen werden im Lauf des Jahres immer zeitgerecht stattfinden.**

TRIATHLON-TRAINING **by**
SWEN SUNDBERG



START im September ab 21.09.18
Freitag Schwimmen ab 19.15 Uhr Treffpunkt Atlantis

Oktober 2018 – Juli 2019 (ab Anfang 2019 eventuelle Trainingszeiten-Änderungen)
Mittwoch Schwimmen ab 20.15 Uhr, Treffpunkt Atlantis
Donnerstag Laufen ab 18.30 Uhr an der TSH
Freitag Schwimmen ab 19.15 Uhr Treffpunkt Atlantis

