

TRIATHLON UND SCHWIMMEN

Trainingsplan Sommer 2023

Montag	Ruhetag		
Dienstag	Laufen - Bahntraining Treffen 17:00 Uhr am Sportzentrum Heide Ost (Training für Stadtlauf Heide)	Schwimmen Grp. 1 18:45 Uhr Einlass Dithmarscher Wasserwelt Schwimmen Grp. 2 19:45 Uhr Einlass Dithmarscher Wasserwelt ANMELDEN über WhatsApp	Freiwasserschwimmen im Speicherkoog Infos über WhatsApp
Mittwoch	Rennrad fahren Treffen 18:30 Uhr bei der Feuerwehr Lohe-Rickelshof	Rennrad fahren, ca. 30 - 35 km/h Treffen 18:15 Uhr am Kreisverkehr Nordhastedt	Indoorcycling im PostSV 18:45 - 19:45 Uhr laut Plan (siehe Homepage)
Donnerstag	Schwimmen bei Feldi 18:15 Uhr Einlass Dithmarscher Wasserwelt Abfrage per WhatsApp	Freiwasserschwimmen im Speicherkoog Infos über WhatsApp	
Freitag	Laufen in Nordhastedt Treffen 16:00 Uhr beim Parkplatz Hohenhain		
Samstag	Schwimmen bei Feldi 09:00 Uhr Einlass Dithmarscher Wasserwelt Abfrage per WhatsApp	Laufen Treffen 14:00 Uhr beim PostSV, Sportzentrum (Nur Training für den Heider Stadtlauf)	
Sonntag	Rennrad fahren gemäß Absprachen über WhatsApp	Sonstige gemeldete Wettkämpfe	