

mühschwil bewegt



RAD SPORT GESUNDHEIT



Triathlon-Einsteiger-Kurs:

Ziel: Sprinttriathlon durchhalten Rhyathlon 21. August (Wettkampf ist Fakultativ)

Voraussetzung: Schwimmgrundlagen zumindest Brustschwimmen sollten vorhanden sein, und man sollte schon in der Lage sein 10 min am Stück zu Schwimmen, natürlich medizinisches Okey

Zeitaufwand: 5 - 8 Std. pro Woche

Zeitraum: Ab 1. Woche Juni, **7 Termine a 2 Stunden auf 10 Wochen** verteilt, 1 Termin nur Theorie in der ersten Trainingswoche. (Trainingstag wird noch bekanntgegeben)

Inhalt: Optimierung Schwimmtechnik, Orientierungsschwimmen im offenen Gewässer, effizientes und kraftsparendes Radfahren, Verbesserung Lauftechnik, triathlonspezifisches Laufen, Koppeltraining Swim-Run, Bike-Run

Trainingsplan: **7 Kursabende / 10 Wochen** Trainingsplan mit **4 - 6** Trainingseinheiten

Teilnehmer: Min.6 – 10

Kosten: Fr. 580.--

Anmeldung: www.marcel.studerus@vesto.ch Anmeldeschluss: 10. Mai 2016