

Hallo Triathletinnen und Triathleten,

neben dem Schwimmtraining trainieren wird am Mittwoch nach dem Schwimmen auf dem Testfeld der Uni Leipzig von 19.00-20.30 Uhr Lauf, Kraft, Koordination und allg. Grundlagen. (Wetterabhängig zum Teil auch in der Halle).

Umkleidemöglichkeiten sind im Hallenkomplex der Uni gemeinsam mit den Laufkursteilnehmern möglich (Verschließbare Garderoben).

Treffpunkt ist rechtzeitig vor der Grubehalle im Unikomplex.

In Kooperation mit den Mountainbikern führen wir weiter an folgenden Wochenenden Radtraining durch.

So 16.11.2014 11.00 Uhr MTB

Sa 22.11.2014 10.00 Uhr Radtraining

So 30.11.2014 11.00 Uhr MTB

Sa 13.12.2014 10.00 Uhr Radtraining

Sa 20.12.2014 10.00 Uhr Radtraining

Treffen ist immer an der HTWK Sporthalle.

Für Radtraining besteht Helmpflicht und es sollten fahrtüchtige und zugelassene MTBs, Renn-, Trekking- und sonstige geeignete Räder eingesetzt werden.

An den Radtrainingstagen sind Lafschuhe für Wechseltraining und Sportkleidung für Indoortraining (wetterabhängig) mitzubringen.

MfG Thomas Reißner