

Trainingsplan Winter 2014/2015

Der Trainingsplan gilt von September bis Mai

Interessiert können sich gerne beim Jugendwart (jugendwart@tri-michels.de) für ein Schnuppertraining anmelden.

	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Montag			
Dienstag			
	19.00 bis 20.00 Uhr* St. Pauli Bad Trainer: Frederik		
Mittwoch			
			17.45 bis 19.00 Uhr Bahrenfelder SV Trainer: Peter
Donnerstag			
Freitag			
			17.00 - 18.30 Uhr Stadtpark Trainer: Frederik
Samstag			
	12.00 bis 13.00 Uhr* VaF Bad (nach dem Laufen) Trainer: Peter		11.00 bis 12.00 Uhr VaF Bad (Laufen & Athletiktraining) Trainer: Peter
Sonntag			
		11.00 bis 14.00 Uhr** Treffpunkt nach Absprache Trainer: Mike, Frederik	

*Treffen ist jeweils 15min vor Beginn des Trainings im Eingangsbereich des Bades

**Von Oktober bis März wird hauptsächlich Mountainbike gefahren.

Ein entsprechendes Rad kann nach Absprache mit dem Jugendwart geliehen werden.

Trainingsorte:

St. Pauli Bad: Budapester Straße 29

Bahrenfelder SV: Bauerstraße 20

VaF Bad: Betrand-Russel-Straße 4