

Trainingsplan Schüler und Jugend - Triathlon

Schwimmen

(Schüler- und Jugendgruppe)	Mi	17.30 – 19.00 Uhr	GochNess	Thomas Schoemakers 02823-419880 Sabine Czogalla Dani Lange Nicole Flinterhoff
	Sa	9.00 – 10.30 Uhr	GochNess	Thomas Schoemakers 02823-419880 Sabine Czogalla Dani Lange Nicole Flinterhoff Steffi Eerden

Laufen

(Schülergruppe)	Mo	17.00 – 18.00 Uhr	Hubert-Houben-Stadion	Sabine Czogalla Dani Lange Steffi Eerden Nicole Flinterhoff
	Do	18.00 – 19.00 Uhr	Autohaus Lörcks	Christoph Lörcks

Laufen

(Jugendgruppe)	Mo	18.30 – 19.30 Uhr	Autohaus Lörcks	Christoph Lörcks
	Sa	14.00 – 15.00 Uhr	Heribert-Ramrath-Stadion	Christoph Lörcks

Trainingsplan Erwachsene - Triathlon

Schwimmen

(Technikgruppe)	Sa	13.00 – 14.00 Uhr	Hallenbad Bedburg-Hau	Jochen Janssen 02823-86509
	Sa	10.00 – 11.00 Uhr	GochNess	Jochen Janssen 02823-86509

Radfahren

	So	10.30 – 12.30 Uhr	Asperberg/unterer Parkplatz	Jochen Janssen 02823-86509
--	-----------	-------------------	-----------------------------	----------------------------

Hallentraining Erwachsene

	Fr	16.00 – 17.30 Uhr	Leni-Valk-Realschule(Altbau)	Birgit Wellmanns 02823-86509
--	-----------	-------------------	------------------------------	------------------------------