

Trainingsplan Schüler und Jugend - Triathlon

Schwimmen

(Schüler- und Jugendgruppe)

Mi 17.30 – 19.00 Uhr GochNess

n.n.

n.n.

n.n.

n.n.

Sa 9.00 – 10.30 Uhr GochNess

n.n.

n.n.

n.n.

n.n.

n.n.

Laufen

(Schülergruppe)

Mo 17.00 – 18.00 Uhr Hubert-Houben-Stadion

n.n.

n.n.

n.n.

n.n.

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

Di 18.30 – 19.30 Uhr GochNess

Jochen Janssen

01709692067

Karin Beaupoil

Di 19.30 – 20.30 Uhr GochNess

Jochen Janssen

01709692067

Karin Beaupoil

Sa 13.00 – 14.00 Uhr Hallenbad Bedburg-Hau

Elke Robins

015782994485

Sa 10.00 – 11.00 Uhr GochNess

Jochen Janssen

017096920670

Laufen

Do 18.00 Uhr Treffpunkt Parkplatz Michael Nieten 015155166949
An der Klosterhufe / Nierswalde

Radfahren

So 10.00 Uhr Winterzeit: Mountain Bike, Treffpunkt Asperberg unterer Parkplatz
Sommerzeit: Rennrad, Treffpunkt Asperden “Telefonzelle”

Mittwochs und Freitags nach Absprache Jochen Janssen 01709692067

Hallentraining

Mi 20.00 – 21.30 Uhr Gustav-Adolf Schule Birgit Wellmanns 0282386509
Goch