



Trainingsplan TRIATHLON



Trainingszeiten gültig ab 1.11.2021/22

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Uhrzeit	Wer	Was	Uhrzeit	Wer	Was	Uhrzeit	Wer	Was	Uhrzeit	Wer	Was	Uhrzeit	Wer	Was	Uhrzeit	Wer	Was	Uhrzeit	Wer	Was
von	Wo	Trainer	von	Wo	Trainer	von	Wo	Trainer	von	Wo	Trainer	von	Wo	Trainer	von	Wo	Trainer	von	Wo	Trainer
			9.30	Schule Wiechs	Schwimmen										10.00	Erwachsene	Rollentraining			
			10.40	Maulburg	Hubbi/Maria/Magnus										12.00	Höllstein	Thomas/Anne			
			10.45	Schule Hausen/Langenau	Schwimmen										14.00	Kinder/ Schüler/ in Langenau	MTB Training			
			11.45	Maulburg											15.30	Anfänger	Katharina/Romina			
												16.00	Kinder nach Absprache	Laufen	14.00	Kinder/ Schüler C	Radtraining	16.00	Schüler Erwachsene	Kraulcourse
												17.00	Maulburg	Julia/Victoria	15.30	Höllstein/Langenau	Ute /Dirk/Anne	17.00	Maulburg	Maria/Hubbi
15.00	Freies Training ab Jugend B bis Erwachsene. Schüler in Begleitung eines Erziehungsberechtigten	Freies Schwimmen										16.00	Schüler C	Laufen	14.00	Schüler B/C	Radtraining	17.00	Schüler	Schwimmen
16.45	Maulburg	Hubbi/Ralf/Magnus										17.00	Maulburg	Julia/Matidia	15.30	Höllstein/Langenau	Anne/Birk	18.00	Maulburg	Andrea
14.45	Anfänger	Nana/Isabel Hubbi										16.00	Schüler B	Laufen	14.00	Schüler A	Radtraining	18.00	Schüler	Schwimmen
17.00	Schwimmkurse											17.15	Maulburg	Robert/Hubbi	16.00	Höllstein/Langenau	Anne/Birk	18.45	Maulburg	Andrea
			15.00	Kinder nach Absprache	Hallentraining							17.00	Schüler A	Laufen	14.00	Jugend B	Radtraining	17.30	Maulburg	Julia, Ute, Jugendliche und
			16.00	Langenau	Magnus/							18.15	Maulburg	Robert/Hubbi	16.00	Höllstein / Langenau	Birk/Robert	19.00	kleines Becken	
18.15	Schüler B/C	Lauftraining	15.00	Schüler B/C	Hallentraining	15.30	Schüler B/C	Schwimmen				17.00	Jugend B	Laufen, Robert/Hubbi	14.00	JugendA/Junioren	Radtraining	17.15	Schüler C/B	Schwimmen
19.30	Langenau	Anne/	16.00	Langenau	Magnus	16.30	Maulburg	Hubbi				18.15	Maulburg		16.00	Höllstein/Langenau	Birk/Robert	18.30	Maulburg	Katharina/Romina /Olga/Magnus
17.45	Schüler A	Lauf / Zugseil / Gym	16.00	Schüler A/B	Hallentraining	16.30	Schüler B(A)	Koppeltraining Schwimmen/Laufen				17.00	Jugend A/ Junioren	Laufen	14.00	Erwachsene	Radtraining	18.45	Erwachsene	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	17.15	Langenau	Magnus	19.00	Maulburg	Hubbi/Anne				18.15	Maulburg	Robert/Hubbi	16.00	Höllstein/Langenau	Birk/Robert/Hubbi /Magnus	19.45	Maulburg	Andrea
17.45	Jugend B	Lauf / Zugseil / Gym	17.15	Jugend B	Hallentraining	17.45	Schüler A/Jugend B	Koppeltraining Schwimmen/Laufe				17.45	Schüler B/C	Schwimmen				18.30	Schüler A/B	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	18.45	Langenau	Hubbi	20.15	Maulburg	Hubbi				18.45	Maulburg	Olga/ Hubbi				19.45	Maulburg	Olga/ Ralf, Birk
17.45	Jugend A/Junioren	Lauf / Zugseil / Gym	17.15	Jg B/A/Junioren	Hallentraining	17.45	Jugend A / Junioren	Koppeltraining Schwimmen/Laufen				18.45	Schüler A	Schwimmen				19.45	Jugend B	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	18.45	Langenau	Hubbi	20.15	Maulburg	Hubbi				20.00	Maulburg	Olga/ Hubbi				20.00	Maulburg	Ralf,Olga, Birk
17.45	Erwachsene	Lauf / Zugseil / Gym	17.45	Erwachsene	Hallentraining	19.15	Erwachsene	Maulburg, Laufen				18.45	Jugend A/ Junioren	Schwimmen	18.00	Schüler Erwachsene	Kraulcourse	19.45	Erwachsene	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	18.45	Langenau	Hubbi	20.15	Maulburg	Hubbi	18.00	Erwachsene	Radfahren	20.00	Maulburg	Olga/ Hubbi	19.00	Maulburg	Maria/Hubbi	21.15	Maulburg	Olga/Ralf,Birk
												20.00	Maulburg	/Olga / Hubbi						

gerade Wochen Rennrad/ ungerade Wochen MTB
Treffen Rennrad in Höllstein beim Stadion und MTB in Langenau
Je nach Wetter auch Rollentraining in der Halle in Langenau

Kinder ab Jahrgang 2015	Schüler C Jahrgang 2013/2014	Schüler B Jahrgang 2011/2012	Schüler A Jahrgang 2009/2010	Jugend B Jahrgang 2007/2008	Jugend A/Junioren Jahrgang 2006 und älter	Erwachsene
----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--	------------

Sponsoren der Abteilung Triathlon			Abteilung Triathlon			Freiwilliges Soziales Jahr Sport und Schule		
				Maria Klemm Hubert Klemm Annette Gulde Magnus Männer Steffi Roniger Gustav Hörth	Abteilungsleitung leitung1.triathlon@tsc-langenau.de Sportlicher Leiter sportlicher-leiter.triathlon@tsc-langenau.de Stellvertretung leitung2.triathlon@tsc-langenau.de Athletensprecher athletensprecher.triathlon@tsc-langenau.de Kassiererin kasse.triathlon@tsc-langenau.de Pressebeauftragter presse.triathlon@tsc-langenau.de			
Landessportverband Baden-Württemberg e.V.								