



Trainingsplan TRIATHLON



Trainingszeiten gültig ab 1.10.2022

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															
			10.40	Maulburg	Hubbi/Maria/Magnus															
			10.45	Schule Hausen/Langenau	Schwimmen										14.00	Kinder/ Schüler/ in Langenau	MTB Training	10:00	Erwachsene	Rollentraining
			11.45	Maulburg											15.30	Anfänger	Katharina/Romina	12:00	Langenau	Thomas/Anne
15.00	Freies Training ab Jugend B bis Erwachsene. Schüler in Begleitung eines Erziehungsberechtigten	Freies Schwimmen										16.00	Kinder nach Absprache	Laufen	14.00	Kinder/ Schüler C	Radtraining	16.00	Schüler Erwachsene	Kraulcourse
16.45	Maulburg	Hubbi/Ralf/Magnus										17.00	Maulburg	Julia/Victoria	15.30	Höllstein/Langenau	Ute /Dirk/Anne	17.00	Maulburg	Maria/Hubbi
14.45	Anfänger	Nana/Isabel Hubbi										16.00	Schüler C	Laufen	14.00	Schüler B/C	Radtraining	17.00	Schüler	Schwimmen
17.00	Schwimmkurse											17.00	Maulburg	Julia/Matidia	15.30	Höllstein/Langenau	Anne/Birk	18.00	Maulburg	Andrea
			15.00	Kinder nach Absprache	Hallentraining	14.30	Schüler B/C	Schwimmen				16.00	Maulburg	Robert/Hubbi	14.00	Schüler A	Radtraining	18.00	Schüler	Schwimmen
			16.00	Langenau	Magnus/	15.30	Maulburg	Hubbi				17.15	Maulburg	Robert/Hubbi	16.00	Höllstein/Langenau	Anne/Birk	18.45	Maulburg	Andrea,
18.15	Schüler B/C	Lauftraining	15.00	Schüler B/C	Hallentraining	16.15	Schüler A/Jugend B	Laufen				17.00	Schüler A	Laufen	14.00	Jugend B	Radtraining	17.30	Maulburg	Julia, Ute, Jugendliche und
19.30	Langenau	Anne/	16.00	Langenau	Magnus	17.15	Maulburg	Anne				18.15	Maulburg	Robert/Hubbi	16.00	Höllstein / Langenau	Birk/Robert	19.00	kleines Becken	
17.45	Schüler A	Lauf / Zugseil / Gym	16.00	Schüler A/B	Hallentraining	16.15	Jugend A / Junioren	Laufen				17.00	Jugend B	Laufen, Robert/Hubbi	14.00	JugendA/Junioren	Radtraining	17.15	Schüler C/B	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	17.15	Langenau	Magnus	17.15	Maulburg	Anne				18.15	Maulburg	Robert/Hubbi	16.00	Höllstein/Langenau	Birk/Robert	18.30	Maulburg	Katharina/Romina /Olga/Magnus
17.45	Jugend B	Lauf / Zugseil / Gym	17.15	Jugend B	Hallentraining	16.30	Schüler B/(A)	Schwimmen				17.00	Jugend A/ Junioren	Laufen	14.00	Erwachsene	Radtraining	18.45	Erwachsene	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	18.45	Langenau	Hubbi	17.30	Maulburg	Hubbi/Anne				18.15	Maulburg	Robert/Hubbi	16.00	Höllstein/Langenau	Birk/Robert/Hubbi /Magnus	19.45	Maulburg	Andrea
17.45	Jugend A/Junioren	Lauf / Zugseil / Gym	17.15	Jg B/A/Junioren	Hallentraining	17.45	Schüler A/Jugend B	Schwimmen				17.45	Schüler B/C	Schwimmen				18.30	Schüler A/B	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	18.45	Langenau	Hubbi	19.00	Maulburg	Hubbi	18.00	Erwachsene	Radfahren	18.45	Maulburg	Olga/ Hubbi				19.45	Maulburg	Olga/ Ralf, Birk
17.45	Erwachsene	Lauf / Zugseil / Gym	17.45	Erwachsene	Hallentraining	17.45	Jugend A / Junioren	Schwimmen	20.00	Höllstein	Markus	18.45	Schüler A	Schwimmen				19.45	Jugend B	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	18.45	Langenau	Hubbi	19.00	Maulburg	Hubbi				20.00	Maulburg	Olga/ Hubbi				20.00	Maulburg	Olga/ Hubbi
												18.45	Jugend B	Schwimmen				21.15	Maulburg	Ralf,Olga, Birk
												20.00	Maulburg	/Olga / Hubbi				19.45	Jugend A/Junioren	Schwimmen
												20.00	Maulburg	/Olga / Hubbi				21.15	Maulburg	Ralf/Magnus,Olga, Birk
												18.00	Schüler Erwachsene	Kraulcourse				19.45	Erwachsene	Schwimmen
												19.00	Maulburg	Maria/Hubbi				21.15	Maulburg	Olga/Ralf,Birk

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 2016	Schüler C Jahrgang 2014/2015	Schüler B Jahrgang 2012/2013	Schüler A Jahrgang 2010/2011	Jugend B Jahrgang 2008/2009	Jugend A/Junioren Jahrgang 2007 und älter	Erwachsene
----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--	------------

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