



# Trainingsplan TRIATHLON



Trainingszeiten gültig ab 23.10.2022

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Uhrzeit von bis	Wer Wo	Was Trainer	Uhrzeit von bis	Wer Wo	Was Trainer	Uhrzeit von bis	Wer Wo	Was Trainer	Uhrzeit von bis	Wer Wo	Was Trainer	Uhrzeit von bis	Wer Wo	Was Trainer	Uhrzeit von bis	Wer Wo	Was Trainer	Uhrzeit von bis	Wer Wo	Was Trainer
			9.30	Schule Wiechs	Schwimmen										14.00	Kinder / Schüler / in Anfänger	MTB Training			
			10.40	Maulburg	Hubbi/Maria/Magnus										15.30	Karin und ?????????	ab Jugend B/ Erwachsene	10.00	ab Jugend B/ Erwachsene	Radtraining Rolle
			10.45	Schule Hausen/Langenau	Schwimmen										14.00	Kinder / Schüler C	Radtraining	11.30	Halle Langenau	
			12.00	Maulburg											15.30	Höllstein/Langenau	Ute /Dirk/Anne			
15.00	Freies Training ab Jugend B bis Erwachsene. Schüler in Begleitung eines Er-Maulburg	Freies Schwimmen													14.00	Schüler B/C	Radtraining	16.00	Schüler Erwachsene	Kraulkurse
16.45		Hubbi													15.30	Höllstein/Langenau	Anne/Birk	17.00	Maulburg	Maria/Hubbi
14.45	Anfänger	Nana													16.00	Schüler A	Radtraining	17.00	Schüler, (Gruppe vom Sommer 17.30 Uhr)	Schwimmen
17.00	Schwimmkurse					14.45	Schüler C/ Anfänger	Schwimmen							17.15	Maulburg	Robert/Hubbi	18.00	Schüler, Gruppe vom Sommer 18.15 Uhr	Andrea
						15.30	Maulburg	Nana							17.00	Jugend B	Radtraining	18.00	Schüler, Gruppe vom Sommer 18.15 Uhr	Andrea
						15.30	Schüler B/C	Schwimmen							18.15	Maulburg	Robert/Hubbi	19.00	Maulburg	Julia, Ute, Jugendliche und Eltern
						16.30	Maulburg	Nana							17.00	Jugend A/ Junioren	Radtraining	19.00	kleines Becken	
															17.00	Erwachsene	Radtraining	17.00	Schüler C/B	Schwimmen
17.45	Schüler B/C	Lauftraining													18.15	Maulburg	Robert/Hubbi	18.15	Maulburg	Katharina/Romina /Olga/Hubbi/Paul
19.15	Langenau	Anne/													16.00	Höllstein/Langenau	Birk/Robert/Hubbi	18.45	Erwachsene	Schwimmen
17.45	Schüler A	Lauf / Zugseil / Gym	16.00	Schüler A/B	Hallentraining	16.30	Schüler B/A	Koppeltraining Schwimmen/Laufe							16.45	Schüler C/B	Schwimmen	19.45	Maulburg	Andrea
20.00	Langenau	Birk/Robert	17.15	Langenau		19.00	Maulburg	Hubbi/Anne							17.45	Maulburg	Andrea	18.15	Schüler A/B	Schwimmen
17.45	Jugend B	Lauf / Zugseil / Gym	17.15	Jugend B und Schüler A älterer	Hallentraining	16.15	Schüler A älterer Jahrgang und Jugend B	Koppeltraining Lauf/Schwimmen							17.45	Schüler B/C	Schwimmen	19.30	Maulburg	Olga/ Ralf, ???
20.00	Langenau	Birk/Robert	19.00	Langenau	Hubbi	19.00	Jugend A / Junioren	Koppeltraining Lauf/Schwimmen							18.45	Maulburg	Olga/ Hubbi	19.30	Jugend B und Schüler A	Schwimmen
17.45	Jugend A/Junioren	Lauf / Zugseil / Gym	17.15	Jg B/A/Junioren	Hallentraining	16.15	Jugend A / Junioren	Koppeltraining Lauf/Schwimmen							20.00	Maulburg	Olga/ Hubbi	20.45	Maulburg	Ralf,Olga, ???
20.00	Langenau	Birk/Robert	19.00	Langenau	Hubbi	19.00	Maulburg	Hubbi/Anne	18.00	Erwachsene	Radfahren	20.00	Maulburg	Olga/ Hubbi	18.45	Jugend B	Schwimmen	19.30	Jugend A/Junioren	Schwimmen
17.45	Erwachsene	Lauf / Zugseil / Gym	17.45	Erwachsene	Hallentraining	16.15	Erwachsene	Koppeltraining Lauf/Schwimmen	20.00	Höllstein	Markus	18.45	Jugend A/ Junioren	Schwimmen	18.30	Schüler Erwachsene	Kraulkurse	19.00	Erwachsene	Schwimmen
20.00	Langenau	Birk/Robert	19.00	Langenau	Hubbi	19.00	Maulburg	Hubbi/Anne				20.00	Maulburg	/Olga / Hubbi	19.30	Maulburg	Maria/Hubbi	21.00	Maulburg	Olga/Ralf, ???

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

**Sponsoren der Abteilung Triathlon**

**Abteilung Triathlon**

Maria Klemm  
Hubert Klemm  
Annette Gulde  
Magnus Männer  
Steffi Roniger  
Maria Klemm

**Freiwilliges Soziales Jahr Sport und Schule**

Abteilungsleitung: [leitung1.triathlon@tsch-langenu.de](mailto:leitung1.triathlon@tsch-langenu.de)  
Sportlicher Leiter: [sportlicher-leiter.triathlon@tsch-langenu.de](mailto:sportlicher-leiter.triathlon@tsch-langenu.de)  
Stellvertretung: [leitung2.triathlon@tsch-langenu.de](mailto:leitung2.triathlon@tsch-langenu.de)  
Athletensprecher: [leitung3.triathlon@tsch-langenu.de](mailto:leitung3.triathlon@tsch-langenu.de)  
Kassiererin: [kasse.triathlon@tsch-langenu.de](mailto:kasse.triathlon@tsch-langenu.de)  
Pressebeauftragte: [presse.triathlon@tsch-langenu.de](mailto:presse.triathlon@tsch-langenu.de)

Anerkannte Einsatzstelle

Landessportverband Baden-Württemberg e.V.