



### Trainingsplan Triathlon Winter2024/2025

Uhrzeit von bis	Montag Wer Wo Was Trainer	Uhrzeit von bis	Dienstag Wer Wo Was Trainer	Uhrzeit von bis	Mittwoch Wer Wo Was Trainer	Uhrzeit von bis	Donnerstag Wer Wo Was Trainer	Uhrzeit von bis	Freitag Wer Wo Was Trainer	Uhrzeit von bis	Samstag Wer Wo Was Trainer	Uhrzeit von bis	Sonntag Wer Wo Was Trainer
15:00		morgens	Schulschwimmen Gs Hausen/Wiechs	14:45	Schül. C (Anf.) Schwimmen			16:00	Kinder Laufen	14:15	Kinder (Anf.) MTB Training	10:00	Abspr. mit Trainer Radtraining Rolle
16:30	Maulburg Schwimmkurse	16:00	Schüler C Hallentraining	15:30	Maulburg Nana			17:00	Maulburg Louann	15:30	Langenau Leonard	11:30	Langenau Thomas, Anne
18:00	Schüler C Laufen	17:15	Langenau Kim	15:30	Schüler C Schwimmen			15:30	Schüler C Laufen	14:00	Schüler C Radtraining	10:00	Jug./Junj. Radtraining Rolle
19:30	Langenau Anne	16:00	Schüler B Hallentraining	16:30	Maulburg Nana			16:30	Maulburg Louann	15:15	Höll./Langenau Ute, Dirk	11:30	Langenau Thomas, Anne
18:00	Schüler B Laufen	17:15	Langenau Kim	15:30	Schüler B Schwimmen			15:30	Schüler B Laufen	14:00	Schüler B Radtraining	10:00	Erwachsene Radtraining Rolle
19:30	Langenau Anne	17:15	Schüler A Hallentraining	16:30	Maulburg Nana			16:30	Maulburg Robert	15:30	Höll./Langenau Anne, Birk	11:30	Langenau Thomas, Anne
18:00	Schüler A Koppeltr. Lauf/Zugseil	19:00	Langenau Kim	16:30	Schüler B Koppeltraining Swim/Lauf			16:00	Schüler A Laufen	14:00	Schüler A Radtraining	16:00	Kursteilnehmer Kraulkurs
20:00	Langenau Birk, Robert	17:15	Jugend B Hallentraining	19:00	Maulburg Hubbi, Robert			17:15	Maulburg Robert	16:00	Höll./Langenau Anne, Birk	17:00	Maulburg Kim / Hubbi
18:00	Jugend B Koppeltr. Lauf/Zugseil	19:00	Langenau Kim	16:30	Schüler A Koppeltraining Swim/Lauf			17:00	Jugend B Laufen	14:00	Jugend B Radtraining	17:00	Gruppe 1a Schwimmen
20:00	Langenau Birk, Robert	17:15	Jug./Junj. Hallentraining	19:00	Maulburg Hubbi, Robert			18:15	Maulburg Robert	16:00	Höll./Langenau Anne, Birk	17:45	Maulburg Irina, Helfer
18:00	Jug./Junj. Koppeltr. Lauf/Zugseil	19:00	Langenau Kim	16:15	Jugend B Koppeltraining Swim/Lauf			17:00	Jug./Junj. Laufen	14:00	Jug./Junj. Radtraining	17:00	Gruppe 1b Schwimmen
20:00	Langenau Birk, Robert	17:15	Erwachsene Hallentraining	19:00	Maulburg Hubbi, Robert			18:15	Maulburg Robert	16:00	Höll./Langenau Anne, Birk	17:45	Maulburg Michael, Sabine, Reinhard
18:00	Erwachsene Koppeltr. Lauf/Zugseil	19:00	Langenau Kim	16:15	Jug./Junj. Koppeltraining Swim/Lauf			16:45	Schüler C Schwimmen	14:00	Erwachsene Radtraining	17:00	Schüler C Schwimmen
20:00	Langenau Birk, Robert			19:00	Maulburg Hubbi, Robert			17:45	Maulburg Andrea	16:00	Höll./Langenau Anne, Birk	17:45	Maulburg Andrea
				16:15	Erwachsene Koppeltraining Swim/Lauf	18:00	Erwachsene Radfahren	16:45	Schüler B Schwimmen	18:00	Ab Schüler A Fördertraining	17:00	Schüler B Schwimmen
				19:00	Maulburg Hubbi, Robert	20:00	Höllstein Markus	17:45	Maulburg Nana	20:00	Maulburg Schwimmen	18:15	Maulburg Paul, Kim
							bis November, dann ist Winterpause bis Ende März	17:45	Schüler A Schwimmen	18:15	Erw./aktiv Schwimmen (1-2 Bahnen)	17:00	Schüler A Schwimmen
								18:45	Maulburg Olga	20:00	Maulburg Freies Training	18:30	Maulburg Kate, Kim
								18:45	Jugend B Schwimmen			17:45	Gruppe 2 Schwimmen
								20:00	Maulburg Olga			18:30	Maulburg Tamara, Jürgen, Irina, Michae
								18:45	Jug./Junj. Schwimmen			17:45	Gruppe 4 Schwimmen
								20:00	Maulburg Olga			18:30	Maulburg Andrea
												18:15	Gruppe 3 Schwimmen
												19:00	Maulburg Julia, Ute
												18:15	Jugend B Schwimmen
												20:00	Maulburg Kate, Veit, Birk
												18:15	Jug./Junj. Schwimmen
												20:00	Maulburg Kate, Veit, Birk
												20:00	Erwachsene Schwimmen
												21:15	1 Bahn freies Schwimmen ohne Trainer mögl. Nina

Kinder ab Jahrgang 2018

Schüler C Jahrgang 2017/2016

Schüler B Jahrgang 2014/2015

Schüler A Jahrgang 2012/2013

Jugend B Jahrgang 2010/2011

Jugend A ab 2009

Erwachsene

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren für Ihre Unterstützung

