

Offenes Trainingswochenende vom Triathlonverein Berlin 09

Der Triathlonverein Berlin 09 bietet, parallel zum Trainingslager in Kienbaum, vom 20.-22.11. dieses Jahres ein "Alternatives Trainingslager" an.

Eingeladen ist jeder der Interesse hat.

* **Fr. 20.00 Uhr** Schwimmen Sportforum 2h

* **Sa. 9.30 Uhr** Laufen und Schwimmen in Baumschulenweg + MiniTeamTriathlon ~ 4h

* **So. zw. 9.00 und 11.00 Uhr** Laufen und Schwimmen auch in Baumschulenweg (wird noch präzisiert) ~ 3h

Natürlich ist es auch möglich nur einzelne Termine wahrzunehmen. Hauptsächlich wird es um Schwimmtechnik und moderate Leistungssteigerung gehen. Auch der Spaß wird nicht zu kurz kommen (MiniTeamTriathlon). Explizit auch für Einsteiger per separatem Trainingsplan geeignet.

* **Kosten ~ 8€.**

Konkreter Trainingsplan folgt noch. Jetzt eure Aufgabe: Wenn ihr Interesse habt, dann antwortet per Mail an fitness@tvb09.de und teilt uns mit, an welchen Tagen ihr teilnehmen wollt.

Weitere Infos unter: www.triathlon-verein-berlin.de

E-Mail: fitness@tvb09.de