



TURNVEREIN ZWIESEL v. 1886 e.V

ABTEILUNG TRIATHLON

Trainingszeiten Schwimmen:

Leistungsgruppe 1	Leistungsgruppe 2	Leistungsgruppe 3	Anfänger	Erwachsene
Trainer: Anja Mahl	Trainer: Kroder Nicolas	Trainer: Kreuzer Katharina	Trainer: Bastl Barbara	Trainer: Anja Mahl
Leistungsanforderungen - Ziele				
Weitere Verbesserung von Technik und Ausdauer Ziel: Teilnahme an bayerischen Meisterschaften	Verbesserung von Technik und Ausdauer Ziel: Teilnahme an niederbayerischen Meisterschaften	Erlernen und Vertiefen aller 4 Schwimmmarten Ziel: Teilnahme an Wettkämpfen auf Bezirksebene	Erlernen von 3 Schwimmmarten (Brust - Rücken - Kraul) Ziel: Teilnahme an Wettkämpfen auf Landkreisebene	Verbesserung der Technik Ziel:
Dienstag: WT: 19:30 - 21:00 Uhr	---	Dienstag: WT: 16:30 - 18:00 Uhr	Dienstag: WT: 16:30 - 18:00 Uhr	---
Donnerstag: TT: 17:00 - 18:30 Uhr WT: 19:00 - 20:00 Uhr	Donnerstag: WT: 18:00 - 19:00 Uhr	---	---	---
Freitag: WT: 17:30 - 19:00 Uhr	---	---	---	Freitag: WT: 19:00 - 20:00 Uhr

WT = Wassertraining **TT** = Trockentraining (**Ziel:** Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit)

Alle Triathleten des TV Zwiesel bitte vor dem ersten Besuch des Trainings bei **Sigl Thomas (Tel.: 09927/903749)** anmelden, damit eine passende Leistungsgruppe gefunden wird.

Weitere Fragen zum Schwimmtraining an: **Anja Mahl - anja.mahl@gmx.net**. Das Schwimmtraining wird vom SC Zwiesel - Schwimmen geleitet.

Trainingszeiten Radfahren (nach Vereinbarung)

Weitere individuelle Termine werden auf Facebook in der Gruppe: **TV - Zwiesel - Läufergarde & Friends** veröffentlicht.

Trainingszeiten Laufen gemeinsam mit Sparte Leichtathletik (die genauen Zeiten finden Sie in der Abteilung Leichtathletik)