

flat – fast – favorite.

PFLÜGER TRIATHLON

TRI SPEED 31 JAHRE 1987-2018

Preisgeld Mitteldistanz 3.000 EUR

Alpecin

10. Juni 2018 · Harsewinkel

Bis 10. Mai online anmelden! · www.trispeed.de



Triathlon-Kursus „Fit für den Volkstriathlon!“

Am **10. Juni 2018** findet der 31. Pflüger-Trispeed-Triathlon Harsewinkel statt.

Wir bieten Interessierten einen Vorbereitungskurs für diesen Triathlon über 12 Wochen an. Trainiert werden alle 3 Disziplinen – unter Anleitung, in der Gruppe.

Start: Montag, 19. Februar 2018, 20.00 Uhr Bistro Hallenbad Harsewinkel, Prozessionsweg 8

Was muss ich mitbringen?

- - Schwimmen: sicher 200 m ohne Pause schwimmen können (Brust oder Kraul)
- - Radfahren: Ein Rennrad / Sportrad / MTB
- - Laufen: 5 km mit max. 3 Gehpausen laufen können

Leistungspaket:

- - **12 Wochen Trainingsprogramm** mit insgesamt 18 Einheiten unter Anleitung
- (6 x schwimmen, 6 x Radfahren/koppeln, 6 x Laufen)
- - Training in der Gruppe - Einteilung nach Leistungsstärke
- - Zu einem Teil sind Einheiten in das Vereinstraining des Trispeed integriert
- - Startgebühr für den Volkstriathlon Harsewinkel ist enthalten
- - Laufshirt: „Fit für den Volkstriathlon“ **Kostenbeitrag: 80,00 Euro**

Veranstalter: Trispeed e.V. - Anmeldungen bitte per Mail an: info@trispeed.de

Trainings-Termine:

- **Schwimmen:** Das gemeinsame Schwimmen findet an 6 Montagabenden von 20.15 – 21.15 Uhr im Hallenbad Harsewinkel statt - außerhalb der Osterferien.
- **19.2. / 26.2. / 5.3. / 12.3. / Neo-Test-Schwimmen am 19.3. / 9.4. / 16.4.**
- **Radfahren:** Das gemeinsame Radfahren findet ab April freitags, 17 Uhr statt. 6.4. / 13.4. / 20.4. / 27.4. / 4.5. / 18.5.
- * **Laufen:** Mittwochs um 18.30 Uhr im Moddenbachtalstadion