


**PFLÜGER
TRIATHLON**

**TRI
SPEED**
32
JAHRE
1987-2019

flat – fast – favorite.



2. Juni 2019 · Harsewinkel

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


PFLÜGER
SCHÜBLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

 **Böttcher Etriche**
www.boettcher-estriche.de


sailfish

 **IKK classic**


**Hohenfelder
Weizen
Alkoholfrei**


newline


NUTRIXION
MY ENERGY

Triathlon-Kursus „Fit für den Volkstriathlon!“

Am **02. Juni 2019** findet der 32. 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, 11. März 2019, 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.
- **11.3.19 inkl. Neo-Test-Schwimmen**
- **Radfahren:** Das gemeinsame Radfahren findet ab Anfang April freitags, 17 Uhr statt.
- * **Laufen:** Mittwochs ab 13.3. um 18.30 Uhr im Moddenbachtalstadion