

# Triathlon



<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Angebot</u>	<u>Ort</u>
Montag	18:00-19:00	<b>Lauftraining Kinder—und Jugend</b>	AlbrechtDürer-Halle 2 (mit LG)
Montag	18:15-19:00	<b>Laufen</b>	Großsporthalle/TG ( nach Absprache)
Montag	19:00-20:00	<b>Krafttraining</b>	Großsporthalle Kraftraum
Dienstag	18:00	<b>Schwimmen Kinder/Jugend/Erwachsene</b>	Lachebad
Dienstag	19:30-22:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	Lachebad
Mittwoch	17:00-19:00	<b>Krafttraining</b>	Großsporthalle Kraftraum
Donnerstag	18:15-19:00	<b>Laufen</b>	Großsporthalle/TG (nach Absprache)
Donnerstag	19:00-20:00	<b>Krafttraining</b>	Großsporthalle Kraftraum
Donnerstag	20:00-21:45	<b>Schwimmtechnik (Nov.-März)</b>	Lehrschwimmbeck en Helen-Keller- Schule
Freitag	17:30-19:00	<b>Lauftraining Kinder– und Jugend (November-Februar)</b>	Parkplatz am Ostpark/Friedhof
Freitag	17:30-19:00	<b>Radtraining Kinder– und Jugend (März-Oktober)</b>	Parkplatz am Ostpark/Friedhof
Samstag	08:00-10:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	Lachebad

**Radtraining und Ausfahrten** nach Vereinbarung

**Schwimmtraining** Treffen jeweils 15min früher

Probetraining nach Vereinbarung unter [info@tg-tria-ruesselsheim.de](mailto:info@tg-tria-ruesselsheim.de)