



Kursinhalte

1 Triathlontraining

- theoretische Grundlagen zum Thema Triathlon (Regeln, Sportordnung, ...)
- praktische (Technik)Übungen zum Thema Schwimmen, Rad fahren, Laufen
- individuelle Technikanalyse
- 4 Trainingstreff'
- 12 Wochen Trainingsplan zur Jedermann Distanz
- Trainerfeedback
- Training in kleinen Gruppen (6-10 Teilnehmer)

2 Trainingstreffs für effektives Training

- Lauftraining
- Schwimmtraining (Halle) auf abgesperrten Bahnen
- Radtraining
- Freiwasser- und Wechseltraining

3 Termin & Ort

- 24.03., 07.04., 05.05., 30.05. 2019
- Dresden/Moritzburg

4 Zeit

- 10-12Uhr

5 Trainer

- Reiner Mehlhorn
- B-Trainer Triathlon

6 Kosten

- **200,-€**

7 Anmeldung/Fragen

- www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung
- info@reiner-mehlhorn.de



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de