

SPINNING TRIATHLON STYLE

Dein Ausdauer Workout!



Termine: 18.04. / 02.05. / 16.05. / 13.06. / 27.06. / 11.07.

Immer 09:30 Uhr - Spinningraum - 1-2-3 Halle



**10 Min.
Schwimmsimulation**

**60 Min.
Indoor Cycling**

5 KM Lauf

Kosten: 45€ TVOe Mitglieder / 24€ OeFit-Mitglieder / 66€ Nicht-Mitglieder

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining für Triathleten und alle, die Triathlon einmal ausprobieren oder ihre Grundlagen verbessern möchten.

Jeder Termin ist als kompakter Trockentriathlon aufgebaut – angelehnt an die Abläufe eines Volkstriathlons und mit fließenden Übergängen zwischen den Disziplinen.

Die drei Trainingsbausteine:

10 Minuten Schwimmsimulation an Gummibändern zur Aktivierung der schwimmspezifischen Muskulatur

60 Minuten Indoor Cycling – strukturiertes Ausdauertraining (kein klassisches Spinning)

5 km Laufen direkt im Anschluss als Koppeltraining

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Wettkampfroutine.



ONLINE-ANMELDUNG:
www.tv-oeffingen.de

Ein Kurs kommt erst ab 5 Teilnehmer zustande. Bei einer Stornierung 14 Tage vor dem Kurs erheben wir einen Verwaltungs-/Kostenaufwand von 50%. Bei 7-14 Tage vor dem Kurs fallen 75% der Kosten an und bei Absage in der Woche vor dem Kurs 90%. Bei Vorlage eines ärztlichen Attests werden Ihnen 80% der Teilnehmerkosten zurückerstattet.