Wochenplan Triathlon Training – Erwachsene						**Stand September 2026**
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				17.00 – 18.00 Uhr **Radtraining Online** Trainer: Sascha/Eik	8.00 - 9.00 Uhr **Schwimmtraining** Erwachsene Trainer: Erw. Trainer	10.00 - 12.00 Uhr **Radtraining** Erwachsene Trainer: Eik/Sascha *Von Ostern bis Herbst*
19.30- 21.30 Uhr **Schwimmtraining** Erwachsene Trainer: Ulrich	18.00 – 19.30 Uhr **Lauftraining** Erwachsene *fw* Trainer: Eik, Sascha, René	18.00 Uhr **Schwimmen!** *in den Sommerferien* Treff: Strand Godern	19.00 – 21.00 Uhr **Schwimmtraining** +Schwimmkurs Erwachsene (2 Bahnen) Trainerin: Andrea Willhöft			
18.00 -19.30 Uhr **Athletiktraining** Erwachsene *Ort: Laufhalle* Trainer: Klari	19.30 - 21.30 Uhr **Schwimmtraining** Erwachsene (2 Bahnen) Trainer: Erw. Trainer	19.30 - 21 Uhr **Schwimmtraining** Erwachsene Trainer: Stefan	18.00 - 19.30 Uhr **Athletiktraining** Erwachsene *Ort: Laufhalle* Trainer: Eik+ Klari			