



Triathlon Opening 2024

Freitag, 26.04.2024

- 15.30 Uhr Begrüßung der bereits angereisten Teilnehmer
- 16.00 Uhr Start in die lockere Laufrunde inkl. Mobilisation nach der Anreise | 30 Minuten
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Willkommensabend mit Vorstellung der Ansprechpartner und Infos zum Programmverlauf



Samstag, 27.04.2024

- ab 07.00 Uhr kleines Frühstück
- 08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 1 Stunde
- 12.00 Uhr Pre Bike Snack
- 13.30 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 2-3 Stunden
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Sonntag, 28.04.2024

- 07.00 Uhr Auftaktlauf mit Steigerungsläufen | 30 Minuten
- 08.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 3-5 Stunden
- 13.30 Uhr Apres Bike Snack
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Montag, 29.04.2024

- ab 07.00 Uhr Frühstück
- 11.30 Uhr Stabi und Black Roll | 1,5 Stunden
- 13.30 Uhr Apres Stabi & Black Roll Snack
- 15.00 Uhr Sailfish Neopren Testschwimmen im Fuschlseebad (freiwillig)
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Triathlon Opening 2024

Dienstag, 30.04.2024

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

10.00 Uhr Laufeinheit in mit Technikfokus für Aufsatz | Armarbeit | Oberkörperaufrichtung

- 11.30 Uhr | 1,5 Stunden

13.30 Uhr Pre Bike Snack

15.00 Uhr mehrfach Wechseltraining | 1,5 Stunden

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 01.05.2024

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 1 Stunde

12.30 Uhr Pre Bike Snack

14.00 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 3-4 Stunden

16.30 Uhr Abreise

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Donnerstag, 02.05.2024

ab 07.00 Uhr Frühstück

07.00 Uhr optional Auftaktlauf Fettstoffwechsel | 0,5h

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 1 Stunde

13.00 Uhr Pre Bike Snack

14.00 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 2-3 Stunden

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Triathlon Opening 2024

Freitag, 03.05.2024

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 1 Stunde

13.00 Uhr Pre Bike Snack

14.00 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 2-3 Stunden

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.00 Uhr Abschlussabend

Samstag, 04.05.2024

08.00 Uhr individuelles Schwimmen oder Auftaktlauf

09.00 Uhr gemeinsames Frühstück

11.00 Uhr Abreise