



Triathlon Opening 2025

Freitag, 25.04.2025

- 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, 26.04.2025

- 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, 27.04.2025

- 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, 28.04.2025

- ab 07.00 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Stabi und Black Roll | 1 Stunden | Gruppe 1
- 12.15 Uhr Stabi und Black Roll | 1 Stunden | Gruppe 2
- 13.30 Uhr Apres Stabi & Black Roll Snack
- 15.00 Uhr Sailfish Neopren Testschwimmen im Fuschlseebad (freiwillig)
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Triathlon Opening 2025

Dienstag, 29.04.2025

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

ab 09.00 Uhr On Schuhe Testen

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

- 11.30 Uhr | 1,5 Stunden

13.00 Uhr Pre Bike Snack

15.00 Uhr mehrfach Wechseltraining | 1,5 Stunden

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 30.04.2025

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

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Donnerstag, 01.05.2025

ab 07.00 Uhr Frühstück

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 1 Stunde

11.00 Uhr Radausfahrt in den Gruppen + Koppeln | 2,5 - 4 Stunden

14.00 Uhr Apré Bike Snack

16.30 Uhr Streching im Garten

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Triathlon Opening 2025

Freitag, 02.05.2025

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 1 Stunde

11.15 Uhr Post-Schwimm Athletik | 1 Stunde

13.00 Uhr Snack

15.00 Uhr Lauf um den Fuschlsee / Wanderung auf den Ellmaustein / Technik Workshop Rad /

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.00 Uhr Abschlussabend

Samstag, 03.05.2025

08.00 Uhr individuelles Schwimmen oder Auftaktlauf

09.00 Uhr gemeinsames Frühstück

11.00 Uhr Abreise