

Trainingszeiten Triathlon TuS Ahrweiler Winter

Montag	17.00-18.00	Schwimmen Gruppe 1	Carsten
	18.00-19.00	Schwimmen Gruppe 2	Carsten
	19.00-20.00	Laufen WKG	Gerd
Dienstag	20.00-21.15	Schwimmen WKG TWIN	Gerd
Mittwoch	18.00-19.00	Halle Gruppe 1 und Laufen Gruppe 2	Manuela/Anna/Swantje
	18.00-20.00	Laufen WKG & Halle WKG (30min. TK)	Gerd
Donnerstag	18.30-19.30	Schwimmen Gruppe 2	Carsten
	20.00-21.15	Schwimmen WKG TWIN	Gerd
Freitag	17.00-18.00	Schwimmen Gruppe 1 und 2	Anna
	19.30-21.00	Athletik	Lars
Samstag	7.30-9.00	Schwimmen WKG TWIN	Gerd
	10.30-11.30	Laufen	Manuela/Enda/Anna
Sonntag	NN	Zusatztraining WKG	Gerd