

Trainingszeiten Triathlon TuS Ahrweiler Sommer

Montag	17.00-18.00	Schwimmen Gruppe 1	Carsten
	18.00-19.00	Schwimmen Gruppe 2	Carsten
	19.00-20.00	Laufen oder Schwimmen WKG	Gerd
Dienstag	20.00-21.15	Schwimmen WKG TWIN	Gerd
Mittwoch	18.00-19.00	Laufen Gruppe 1 und Gruppe 2 Stadion	Manuela/Anna/Swantje
	18.00-20.00	Laufen WKG Stadion	Gerd
Donnerstag	17.00-18.00	Waldtraining	Manuela/ NN
	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	Radfahren Gruppe 1	Tanja/Manuela/Anna
	10.30-12.00	Radfahren Gruppe 2	Tanja/Manuela/Anna
Sonntag	NN	Zusatztraining WKG	Gerd