

Trainingsangebot für Mitglieder der Triathlonabteilung. Gültig ab 01. November 2023 bis auf Weiteres.

Bitte ggf. **Altersklassen** u. **Teilnahmevoraussetzungen** beachten u. dazu sowie zu **Inhalten** u. **Material** immer TrainerInnen o. Sportwart fragen/mailen, s.u.

Montags.	Dienstags.	Mittwochs.	Donnerstags.	Freitags.	Samstags.	Sonntags.
ATHLETIK.	YOUNGSTERLAUF.	BAHNLAUF.	BAHNLAUF.	SCHWIMMEN.	LAUFTRAINING.	RADTRAINING.
18:30-20:00 Ort: Halle 96-VZ *	17:15-18:15 Ort: Wilhelm-Raabe-Schule AK: 9-14 Jahre Kinder/Jugend	18:15-19:45 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT für Fortgeschrittene, bei regelm. Teilnahme	18:30-20:00 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT bei regelm. Teilnahme	16:00-18:00 Uhr Ort: Stöckener Bad AK: 10-18 Jahre Kinder/Jugend	09:00-offen Ort: ab 96-VZ * (Treff VZ-Empfangstresen) od. nach Mail-Ankündigung 1x mtl. Benther Berg u. Trailrunning Eilenriede	09:00-offen Ort: ab Parkplatz Maschsee-Südufer Basistraining/GA1 AK: Erw./Jugend A
YOGA.	JUGENDTRAINING.		SCHWIMMEN.	LAUFTRAINING.	SCHWIMMEN.	RAD ONLINE.
20:00-21:30 Ort: Halle 96-VZ *	18:30-20:00 Ort: am SLZ/EFS ** Jugend/AK: 12-20 Jahre		21:00-22:00 Ort: SLZ ** NUR TeamstarterInnen u. EinsteigerInnen, Technikschulung	18:30-20:00 Ort: EFS ** Basis für Rookies/ Wiedereinstieg, Grundlage/Athletik	11:00-12:30 Ort: Stadionbad	10:00 ZWIFT/Smarttraining Ankündigung p. E-Mail
	LAUFTRAINING.			SCHWIMMEN.		SCHWIMMEN.
	I: 19:00-20:00 Ort: Halle 96-VZ * für (Wieder-)Einstieg, Basis/Grundlage/Technik			21:00-22:00 Ort: SLZ **		12:30-14:00 Ort: SLZ **
	II: 19:30-20:45 Ort: ab Eingang SLZ ** Einstieg u. Fortgeschrittene Techniklauf Maschsee 10-12 km					
	RAD ONLINE.					
	19:00 ZWIFT/Smarttraining Ankündigung p. E-Mail					
	SCHWIMMEN.					
	21:00-22:00 Ort: SLZ **					

Änderungen vorbehalten. Ansprechpartner: Sportwart Triathlonabteilung Ralf Bartsch. bartsch@96triathlon.de

* = 96-VZ ist Vereinszentrum Hannover 96, Stadionbrücke 9, 30459 Hannover

** = EFS ist Erika-Fisch-Stadion, SLZ Sportleistungszentr/Olympiastützpunkt, alles Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2A, 30169 Hannover