



**PFLÜGER
TRIATHLON**

**TRI
SPEED** **30**
JAHRE
1987-2017

flat – fast – favorite.



**Der Klassiker
in NRW.**



11. Juni 2017 · Harsewinkel

Bis 10. Mai online anmelden! · www.trispeed.de



Triathlon-Kursus „Fit für den Volkstriathlon!“

Am **11. Juni 2017** findet der 30. Pflüger-Trispeed-Triathlon Harsewinkel statt.

Wir bieten Interessierten einen Vorbereitungskurs für diesen Triathlon über 12 Wochen an. Trainiert werden alle 3 Disziplinen – unter Anleitung, in der Gruppe.

Start: 4. März 2017, 16.00 Uhr Bistro Hallenbad Harsewinkel, Prozessionsweg 8

Was muss ich mitbringen?

- - Schwimmen: sicher 200 m ohne Pause schwimmen können (Brust oder Kraul)
- - Radfahren: Ein Rennrad / Sportrad / MTB
- - Laufen: 5 km mit max. 3 Gehpausen laufen können

Leistungspaket:

- - **12 Wochen Trainingsprogramm** mit insgesamt 18 Einheiten unter Anleitung
- (6 x schwimmen, 6 x Radfahren/koppeln, 6 x Laufen)
- - Training in der Gruppe - Einteilung nach Leistungsstärke
- - Zu einem geringen Teil sind Einheiten in das Vereinstraining des Trispeed integriert
- - Startgebühr für den Volkstriathlon Harsewinkel ist enthalten
- - Laufshirt: „Fit für den Volkstriathlon“ **Kostenbeitrag: 90,00 Euro**

Veranstalter: Trispeed e.V. - Anmeldungen bitte per Mail an: info@trispeed.de

Trainings-Termine:

* **Schwimmen:** Das gemeinsame Schwimmen findet an 6 Montagabenden von 20.15 – 21.15 Uhr im Hallenbad Harsewinkel statt - außerhalb der Osterferien.

* **Radfahren:** Das gemeinsame Radfahren findet ab April freitags, 17 Uhr statt.

* **Laufen:** Mittwochs um 18.30 Uhr im Moddenbachtalstadion

Spezielle Trainingstermine: . . . wie Koppeltraining oder besondere Einheiten werden am 4. März während der Begrüßung gemeinsam abgestimmt.