

Wochenplan 2019

Tag	Allgemein Organisation Bernd Rennies	Tagesplan: Triathlon/Touren Trainer: Ralf Kiene	Tagesplan: Transalp Guide: Andreas Wacker
Mi., 29.05.	18.00 Anreise 19.00 Abendessen	<i>Abends: Besprechung</i>	<i>Abends: Besprechung</i>
Do., 30.05.	07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen	10.00 Rad Radtechnik/Einweisung 11.00 Rad ca. 60-90 km 18.00 Gymnastik	10.00 Rad Radtechnik/Einweisung 11.00 Rad ca. 120 km 18.00 Gymnastik
Fr., 31.05.	07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen	10.00 Rad 70-110 km Nachm.: Schwimmen 18.00 sanfte Gymnastik	10.00 Rad 140 km 18.00 sanfte Gymnastik
Sa., 01.06.	07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen	10.00 Rad ca. 80-120 km nach dem Rad: Lauf 18.00 sanfte Gymnastik	10.00 Rad ca. 160 km 18.00 sanfte Gymnastik
So., 02.06.	<i>07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen</i>	<i>Ruhetag/ Alternativprogramm: schwimmen, wandern u.a.</i>	<i>Ruhetag/ Alternativprogramm: schwimmen, wandern u.a.</i>
Mo., 03.06.	07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen	10.00 Rad ca. 100 km Nachm. Schwimmtraining 18.00 Faszientraining	10.00 Rad ca. 140 km 18.00 Faszientraining
Di., 04.06.	07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen	10.00 Rad ca. 120 km 18.00 Gymnastik	10.00 Rad ca. 160 km 18.00 Gymnastik
Mi., 05.06.	07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen	10.00 Rad ca. 120 km 18.00 Gymnastik	10.00 Rad ca. 180 km
Do., 06.06.	07.30 Frühlauf 08.00 Gym 19.00 Abendessen	10.00 Rad ca. 120 km Große gemeinsame Abschiedstour 18.00 Gymnastik	10.00 Rad ca. 120 km Große gemeinsame Abschiedstour 18.00 Gymnastik
Fr., 07.06.	Frühstück	Abreise nach dem Frühstück	Abreise nach dem Frühstück

Aufgrund von Witterungseinflüssen oder auf Wunsch der Teilnehmer können sich Änderungen ergeben.