



TRAININGSZEITEN TRIATHLON SOMMER

UNSERE POST SV TRAININGSZEITEN

Montag	Ruhetag			
Dienstag	Freiwasserschwimmen im Speicherkoog od. Eider Nach Absprache Treffen 18:15 Uhr	Schwimmen im Schwimmbad Heide Einlass 18:45 Uhr- 20:00 Uhr Master 19:45 Uhr- 20:45 Uhr		
Mittwoch	Rennrad fahren, Moderates Fahren ca. 20-25 km/h 18:00 Uhr Lohe Rickelshof Feuerwehr	Rennradfahren, Schnelles fahren ca.30-35 Km/h Treffen 18:15 Uhr Kreisverkehr Nordhastedt	Indoorcycling laut Plan 18:45 - 19:45 Uhr Im Post SV Siehe Homepage	
Donnerstag	Freiwasserschwimmen Speicherkoog od Eider Treffen 18:15 Uhr	Schwimmen im Schwimmbad Heide Einlass 18:15 - 19:15 Uhr		
Freitag	Laufen in Nordhastedt treffen 15:00 Uhr Hohenhain			
Samstag	Schwimmen Einlass 9:00 Uhr Schwimmbad Heide	Nach Absprache WhatsApp spontanes Rennrad fahren		
Sonntag		Nach Absprache WhatsApp spontanes Rennrad fahren		

BEI FRAGEN MELDE DICH BITTE (WHATS APP) UNTER DER NR.0173 4694978 MARCUS MÖLLER



