

SCHWIMMEN

Dienstags Für AKTIVE Triathleten, die regelmäßig am Ligabetrieb teilnehmen.	19.00 - 20.30 Uhr	Hallenbad Wirges
Dienstags Nur für TRIKids	15.45 - 17.00 Uhr	Hallenbad Wirges
Donnerstags Für alle Triathleten (von 20.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Rumpfstabilisationstraining im Hallenbad)	20.30 - 22.00 Uhr	Hallenbad Wirges
Donnerstags Für TRIKids ab Schüler A und älter (Fördertraining).	19.30 - 20.30 Uhr	Hallenbad Wirges
Freitags Nur für TRIKids	15.45 - 17.00 Uhr	Hallenbad Wirges
Im Zeitraum Mai bis August kann generell vor 10 Uhr morgens und ab 19 Uhr abends im Freibad Montabaur gegen normalen Eintritt trainiert werden, wenn man mindestens zu zweit ist: An der Kasse melden, Vereinsschild abholen und aufhängen. Zu anderen Zeiten ist das möglich, wenn das Freibad wegen schlechtem Wetter eigentlich geschlossen ist. Mittwochs abends bitte <u>nicht</u> durch das Bad gehen (Frauenschwimmen). Freiwasserschwimmen im Herthasee ab 19:00 Uhr gegen 1 €. Duschmöglichkeit vorhanden.	flexibel	Freibad Montabaur
Innerhalb der Sommerferien ist das Hallenbad Wirges geschlossen. In dieser Zeit findet <u>kein</u> Training im Hallenbad Wirges statt. In diesem Zeitraum daher:		
Dienstags Für alle Triathleten und TRIKids bis Schüler A.	19.00 - 20.30 Uhr	Freibad Montabaur
Donnerstags Für alle Triathleten und TRIKids bis Schüler A.	19.00 - 20.30 Uhr	Freibad Montabaur
Radfahren (Rennrad)		
Sonntags Treffen zu Radausfahrten in unterschiedlichen Gruppen und Distanzen.	9.30 Uhr	Klärwerk Montabaur (Gelbachtal)
Montags (zwischen Ostern und Herbstferien) Für TRIKids in verschiedenen Gruppen (Rennrad) In den Sommerferien Training nach Absprache.	17.45 Uhr	Friedhofsparkplatz Montabaur (Gelbachtal). Die jüngsten trainieren am Sportplatz Staudt.
Ansonsten nach Absprache der Triathleten untereinander.		

LAUFEN

Mittwochs Für alle Triathleten.	18.00 - 19.30 Uhr	Stadion Montabaur (Bahn)
Mittwochs (April bis Ende Oktober) Bahntraining für TRIKIDS in verschiedenen Gruppen.	18.00 - 19.30 Uhr	Stadion Montabaur (Bahn)
Ansonsten nach Absprache der Triathleten untereinander.		

ZUSÄTZLICHES **TRIKIDS**-TRAINING

Samstags Rad-Lauf-Wechsel mit Mountainbike und Laufschuhen für TRIKIDS bis Schüler A.	10.30 - 11.45 Uhr	Schwimmbad Montabaur
MTB-Training im Winter für Jug B, Jug A und ambitionierte „ältere“.	11.00 - 12.30 Uhr	Schwimmbad Montabaur
Mittwochs Lauf, Gymnastik, Stabilität, Spiel für Sch D - Sch A (Vom 01.11. bis 31.03. statt Laufen im Stadion)	17.30 - 19.00 Uhr	Halle der Josef- Kehrein-Schule in Montabaur, Gelbachstr.
Mittwochs Förderlauftraining	19.00 - 19.50 Uhr	Stadion MT, Bahn
Mittwochs Lauf, Gymnastik, Stabilität, Spiel für Jug B-Junioren. (Vom 01.11. bis 31.03. statt Laufen im Stadion)	20.00 - 21.30 Uhr	Kreissporthalle 2, Montabaur, Schulzentrum