



Start met Triatlon

trainingen voor recreatieve triatlonatleten

Zwemervaring, fietscapaciteit en loopvermogen is geen uitgangspunt. Wij streven er naar om iedereen te motiveren die de stap wil zetten naar de triatlon.

Hen voldoende bij te staan om op een degelijke en verantwoorde wijze zich voor te bereiden op hun eerste triatlon.

Alle zwemtrainingen zijn onder begeleiding van een gediplomeerd trainer telkens zaterdag in het Wielingenzwembad

beginnende triatleten starten van 12.00 uur

gevorderde triatleten starten van 12.30 – 14.00 uur

$\frac{3}{4}$ uur techniektraining en $\frac{3}{4}$ uur uithouding

Start: infoavond vrijdag 04 september 2015 om 19.00 uur in de vergaderzaal van de sporthal "Haneveld" Nieuwe steenweg 74 te 8420 De Haan.

De fiets- en looptrainingen worden georganiseerd in groep (voorlopig trainingsschema)

- Dinsdagavond 19.15 uur (vertrek Wielingenzwembad) – duur looptraining

Donderdagavond 19.15 uur

onpare weken – interval looptraining – vertrek inkom sporthal "Haneveld" te De Haan

pare weken – duur looptraining – vertrek inkom "Wielingenzwembad" te Wenduine

- zaterdag– zie hierboven – zwemtraining

- Zondagmorgen 09.00 uur (vertrek Wielingenzwembad) - fietstraining.

Doelstelling:

Als doelstelling beogen wij de deelname aan de "VELOOPZWEM" 20 maart 2016 te De Haan.

Inschrijvingsgeld wedstrijd(en) zijn niet in het lidgeld inbegrepen.

Lidgeld:

120 euro van september tot eind augustus 2016.

Inkom zwembad + verzekering inbegrepen.

Namens het bestuur,

Voorzitter	Secretaris
Christian Ossieur	Patrick Ossieur

