



ASKÖ

NEWIETZ

skinfit  
SIMPLY MULTISPORT

welcomemakler

## Mehrteiliger TRIAHTLONWORKSHOP der TRIHEROES ASKÖ Niederösterreich

zum Schnuppern und Kennenlernen von Triathlon, Aquathlon und Duathlon

Rückfragen an:

Martin Leirer

0664/6109350

[m.leirer@gmail.com](mailto:m.leirer@gmail.com)

[www.triheroes.at](http://www.triheroes.at)

**Sonntag 25. Februar 2018: 15 Uhr bis 18:30 Uhr**

Turnsaal der NMS Oberwaltersdorf

- Vorstellung Verein Triheroes, Triathlonsport
- Wechselzonentraining
- Laufkoordination, Laufspiele, Staffelwettkämpfe, Rumpfkraftigung

**Sonntag: 18. März 2018: 15 Uhr bis 18:30 Uhr**

Turnsaal der NMS Oberwaltersdorf

- Vorstellung Duathlon
- Radtechniktraining
- Rumpfkraftigung

ASKÖ

TRINOETRV



# **TRIHEROES**

ASKÖ

WEIßTHURM

skinfit  
SIMPLY MULTISPORT

≡welcomemakler≡

**Sonntag: 15. April 2018: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr**

Turnsaal der NMS Oberwaltersdorf

- Radtechniktraining
- Wechselzonentraining
- Kurze Ausfahrt

**Dienstag 15. Mai und Mittwoch 16. Mai: jeweils 15:45 – 17:15**

Schwimmbad der NMS Traiskirchen

- Schwimmen

**Pfingstdienstag 22. Mai 2018: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr**

Oberwaltersdorf

- Schwimmen (Schwimmstart; Schwimmausstieg)
- Wechselzone Schwimmen – Rad
- Wechselzone Schwimmen – Lauf
- Radausfahrt

**Sonntag 17. Juni 2018: 15:00 bis 18:00 Uhr**

Oberwaltersdorf

- Wiederholung aus den vorangegangenen Workshops
- Kleiner Trainingswettkampf