

## Lauftraining im Dezember 2017

## Triathlon Club Zürich

Bitte jeweils Armbanduhr mit Stoppuhrfunktion mitnehmen.

Zu den Trainings gehört immer auch Ein- und Auslaufen. Technik im Rahmen vom Einlaufen.  
Rumpfstabi je nach verbleibender Zeit.

Für die Rumpfstabi am Dienstag empfiehlt es sich ein Frottetuch oder sonst eine Unterlage mitzubringen.

	<b>Dienstag, 19:00</b> <b>Saalsporthalle</b> Isabella Klingenfuss	<b>Donnerstag, 19:00</b> <b>Tramstation Zoo</b> Sebastian Bräuer
05.12. 27.12.	10min Technik, 3x 1000m crescendo (alle 200m schneller) mit 4min locker dazwischen	tbd
12.12. 14.12.	10min Technik 4x 1000m crescendo (alle 200m schneller) mit 4min locker dazwischen	tbd
19.12. 21.12.	Eile mit Weile-Weihnachtsedition mit anschliessendem Glühwein-Trinken beim Sihlcity	tbd
