

TG Viktoria Augsburg 1897 e.V.

Abteilung Leichtathletik / Triathlon

TRAINING

| | | | | |
|---------------|------|------------|-----------|--|
| Wann ? | 1. | Dienstag | 18:30 Uhr | Tempo |
| | 2. | Donnerstag | 18:30 Uhr | Dauerlauf, Koordination, Athletik |
| | 3. * | Freitag | 18:00 Uhr | Hallentraining - Koordination, Athletik |
| | 4. | Sonntag | 09:00 Uhr | Wellenburg - langer Dauerlauf Laufen und Radfahren auch nach Absprache! Schwimmtraining für Triathlon: Siehe Homepage! |

| | | |
|-------------|------------|--|
| Wo ? | 1., 2., 4. | Eingang Sportanlage Süd, Ilsungstraße 15 c |
| | 3. * | Holbein-Gymnasium, Hallstr. 10, 86150 Augsburg (Nur bei Winterzeit, nicht in den Schulferien) |

Was ? Wettkampforientiertes Training für Läufer und Triathleten von 14 bis 70 Jahren.

Wie ? Wir trainieren in einer großen Gruppe unter fachlicher Anleitung (B-Trainer und Übungsleiter):

Das Training wird angepasst an die individuellen Möglichkeiten und Wünsche.

Wer ? Jeder Sportler ist zum Probetraining auf der Sportanlage Süd herzlich eingeladen. Für das erste Probetraining empfehlen wir unbedingt den Termin am Dienstag.

Eine vorherige sportärztliche Untersuchung wird dringend empfohlen. Unsere Sportmediziner stehen hierfür bereit.

Warum ? Ein zielorientiertes Training in der Gruppe mit richtiger Gymnastik und Techniks Schulung macht Spaß, verbessert die Leistung und beugt Verletzungen vor.

Info ? Auch im Internet unter: www.tgva.de
Alle Mitglieder erhalten jährlich ein umfangreiches Info-Paket mit Terminkalendern, Statistik und Adresslisten.