

LEISTUNGEN	PLANUNG		
	LAUFEN	TRIATHLON	Rahmenplan
KOMMUNIKATION			
▶ Einführungsgespräch	X	X	X
▶ Zieldefinition	X	X	X
▶ Saisonplanung	X	X	X
▶ Feedback	X	X	X
TRAINING			
▶ tagesgenau	X	X	---
▶ Plananpassung	X	X	---
▶ Schwimmprogramme	---	X*	X*
* i.d.R. gibt es 2-3 Schwimmprogramme pro Woche			
EXTRAS			
▶ Ermäßigung auf Kurse	20 %	20 %	---

RAHMENPLAN Der Rahmenplan zielt auf ein erfolgreiches Finish ab.
Er ist für Einsteiger und Athleten mit wenig Zeit gedacht.

TRIATHLON Sprint-Distanz
Olympische-Distanz
Mittel-Distanz
Lang-Distanz (auf Anfrage)