Freiwassertraining 2018

Mittwoch 23.05.2018, 17:00 bis 20:00 Uhr
alte Fahrt/Mittellandkanal Garbsen

Unterstützt durch Carsten Korén (Schwimm-und Triathlontrainer)

Trainingsinhalt

- Vorbereitung Start
- Aufstellung beim Start
- Verschiedene Starts und Wenden
- Orientierung
- Wechselbelastung
- Stresssituationen
- Taktik
- Grundsätzliches zum Freiwasser

Der Kurs findet bei einer min./max. Teilnehmerzahl von 4-12 Schwimmern statt .

Preis € 39,-

T.SU.

Die Anmeldung erfolgt per Formular über info@tanjasuchan.de