

Triathlon Schnupper-Workshop:

Du wolltest schon immer einmal den magischen Dreikampf „Triathlon“, **Swim-Bike-Run**, versuchen? Dir fehlte bisher die Gelegenheit und das Know-How? Dann bist du im Tri Styria- „Schnupper-Workshop“ genau richtig.

Voraussetzung:

- ❖ Du kannst schwimmen, musst aber nicht kraulen können
- ❖ Du bringst ein Fahrrad zum Workshop mit, muss kein Rennrad sein
- ❖ Passable Grundkondition und Freude an der Bewegung

Workshopinhalte

- ❖ Frag die Profis! Ausgebildete Trainer/Athleten stehen Rede und Antwort
- ❖ **Schwimmtraining** im Schwarzlsee
 - Schwimmen in Ufernähe
 - Tipps zum Freiwasserschwimmen
 - Lerne wichtige Skills fürs Gruppenschwimmen im Freiwasser
 - Forellen sind keine Seeungeheuer
 - Tipps für die Wechselzone
- ❖ Radtraining
 - Richtig Aufsteigen
 - Einteilung meiner Kräfte
 - Trinken am Rad
 - Reglement: was ist verboten, was erlaubt?
 - Auf was ist im Training zu achten?
- ❖ Laufen:
 - Lauftechniktipps
 - Finishline-Jubel



- ❖ Höhepunkt: Gemeinsames Absolvierung eines Mini-Triathlons (ca. 20-30 Minuten Gesamtdauer)

Zielgruppe: Damen und Herren: Bewegungsabenteurer, Triatloneinsteiger und Ersttäter. (14 – 94 Jahre)

Termin: Sa 31.7., 08:30 Uhr, Schwarzl Freizeitzentrum – Unterpremstätten, Nord-Ostufer (rechts hinten)

Anmeldung: office@tristytia.at **Fragen/Infos:** 0316 324430-74

Teilnahme ist gratis aber nicht umsonst ;-)