Triathlon Workshop:

Auf der Strecke des Ironman 70.3 Graz

Du möchtest beim Ironman 70.3 Graz dein Ziel erreichen und nichts dem Zufall überlassen? Oder einfach mal Ironman-Luft schnuppern? Dabei können wir dir helfen! Mit erfahrenen Ironman-Athleten als Trainer bieten wir dir die perfekte Vorbereitung für dein großes Ziel an!

- Frag die Profis! Ausgebildete Trainer/Athleten stehen Rede und Antwort
- **Schwimmtraining** auf der Originalen Ironman 70.3- Graz-Strecke am Schwarzlsee
  - Tipps zur Ideallinie im Wasser
  - Lerne wichtige Skills fürs Gruppenschwimmen im Freiwasser
  - Tricks fürs Neoprenanzug-Anziehen, Schwimmen und ausziehen
  - So mach ich easy Plätze gut: Tipps für die Wechselzone!
- Radtraining auf der Ironman 70.3 Graz –Strecke:
  - Fahren in angepasstem Tempo (zwei Gruppen)
  - Einteilung meiner Kräfte
  - Wettkampfernährung: wann, wo, was, wieviel?
  - Meine perfekte Renntaktik
  - Reglement: was ist verboten, was erlaubt?
- Laufen:
  - Lauftechniktipps, Ernährung…

Zielgruppe: Starter des Ironman 70.3 Graz, Hobbytriathlet:innen

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

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

Teilnahme ist gratis!