

Erstes Wechseltraining 2018

Geschrieben von: Tobi - Aktualisiert Montag, den 16. April 2018 um 19:41 Uhr



Am Samstag fand bei bestem Wetter das erste Wechseltraining des Jahres auf dem Ketscher Rheindamm statt.



Zur Vorbereitung auf die Sprint & Kurz Distanz wurde hierbei zum einen der schnelle Wechsel auf und vom Rad geübt sowie die Belastung beim Laufen nach einem 5er oder 10er simuliert. Am Ende der intensiven Einheit waren alle Teilnehmer fertig aber zufrieden.

Erstes Wechseltraining 2018

Geschrieben von: Tobi - Aktualisiert Montag, den 16. April 2018 um 19:41 Uhr



Wir freuen uns schon auf die nächste Einheit und hoffen auf rege Beteiligung.