GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 17/21

18.04.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

25.04. VM Einzelzeitfahren in Nortorf 2. Steffen Horstmann Gedächtnispokal

09.05. VM Duathlon Kasenort und Wingsforlifeworldrun

04.06. Schülertri in Brokdorf tendenziell Verschiebung auf nach den Sommerferien oder in ganz kleiner Form

29.08. SCI Triathlon

Hallo liebe Athleten*innen,

na, wer hat sich am Wochenende alles seinen ersten Sonnenbrand geholt? Denkt an das eincremen (-: , wenn ihr draußen unterwegs seid

Training nächste Woche

Ich habe folgendes Training für diese Woche geplant; tragt euch bitte wie gewohnt in der Liste (unten) ein. Es ist wirklich wichtig, dass ihr euch zwecks Planung immer eintragt!!

Montag 19.04.:
Lauftraining im Stadion von 16:45 bis 18:15 Uhr für Kids und Jugend.
18 bis 19:15 Uhr Erwachsene
19 Uhr Zoom Fitness

Dienstag 20.04.:
Schwimmtraining (jaaaaa); 17 bis 18:30 Uhr; Treffen vor der Halle; Details schicke ich euch noch

Donnnerstag 21.04.:
Lauftraining im Stadion von 16:30 bis 18:00 Uhr für Kids und Jugend.
19 Uhr Zoom Fitness.

Freitag:
Heute kein Training; geht nochmal locker radeln

Sonntag 18.04.:
Einzelzeitfahren in Nortorf; Details folgen noch

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

SPECIALIZED CONCEPT STORE HAMBURG
Sport-Club Itzehoe Triathlon
100% natural power AERO BEE ENERGY GEL
INTERSPORT B & H
Itzehoer Versicherungen
Park Fitness

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

André Beltz lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Zoom Fitness mit André
Uhrzeit: 19./22.Apr..2021
Jede Woche am Mo, Do ab 19 Uhr

Zoom-Meeting beitreten
https://us02web.zoom.us/j/87843282142?pwd=dWY4dURSaFArNTNIeUJLdjFKbjdXUT09

Meeting-ID: 878 4328 2142
Kenncode: NurderSCI

Vereinsmeisterschaft Einzelzeitfahren

Am Sonntag geht es los und wir werden es in mehreren Gruppen wie ein Training aufziehen. Das heißt bei den Erwachsenen immer max. 10 Personen und Kids 20 Personen. Ich rechne das noch mal alles durch und dann gibt es einen Zeitplan und die Gruppeneinteilung. Ab 11 Uhr wird es wohl losgehen… Und ich mache es mir dann den Tag dort gemütlich (-:

Ticker aus der Abteilung

Weiterhin macht das Training richtig Spaß! Bei dem Wetter und den Athleten in der letzten Woche… was möchte man mehr…

Mit sportlichen Grüßen

Euer André

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

www.sci-triathlon.de
www.sport-club-itzehoe.de