



Triathlon training

Het doel is om met deze training 1x per twee weken specifiek voor te bereiden op de triathlon. Door de disciplines in één training te mixen wordt het zowel technisch als fysiek een echte triathlontraining. Het gaat om een training van ca. 90 min. met verschillende oefenvormen waar zwemmen, fietsen en lopen in voorkomt.

In het kort:

- Wanneer:** Dinsdagavond (om de week) , vanaf 18.30 uur
Waar: Wisselende locatie in of rondom Amsterdam
Hoe: Mail naar info@trainingtweaks.nl
Wat heb je nodig: Triathlon uitrusting
Kosten: €12,50 euro Training Tweaks atleten
€15,00 voor externen