

Ironkids im Wintertraining

erstellt am 01.10.2017 um 18:37 Uhr
aktualisiert am 05.10.2017 um 03:33 Uhr

Hilpoltstein (HK) Nach dem Sommertraining und den Ferien stellen die Triathleten des TV Hilpoltstein ihren Trainingsplan nun auf Wintertraining um. Vom Schwimmen im Freibad wird nun ins Hallenbad gewechselt und auch in der Sporthalle gibt es während der kalten Jahreszeit eine Trainingseinheit.

Die Ironkids und ihre Trainer freuen sich über alle Kinder und Jugendlichen, die sich für den Sport des Triathlons interessieren und in die eine oder andere Trainingsstunde zum Schnuppern vorbeischauen.

Beispielsweise bietet es sich an, dienstags zum Schwimmen zu kommen. An diesem Tag wird in der Schwimmhalle der Grundschule Hilpoltstein trainiert. Aufgrund des kleinen Beckens ist es gerade für junge Schwimmer, die noch nicht perfekt kraulen können, eine gute Möglichkeit, einzusteigen. Viel Spaß bereitet den jungen Sportlern auch oft das Hallentraining am Donnerstagabend. Die jüngsten und ältesten "Ironkids" sporteln hier gemeinsam. Rumpfstabi, Parcours und Mannschaftsspiele stehen dann auf dem Programm.

Zusätzlich gibt es zweimal wöchentlich ein Schwimmtraining in Roth und immer freitags eine Laufeinheit (mit Lauf-ABC und Laufspielen) sowie samstags ein Radtraining mit dem Mountainbike. Meist geht es hier ins Gelände mit Augenmerk auf Radbeherrschung und Fahrtechnik.

Als Trainingszeiten stehen zur Verfügung: Jeweils montags von 17.15 bis 19 Uhr Schwimmen in der Kaserne in Roth für Fortgeschrittene und Erwachsene, dienstags von 16 bis 17.45 Uhr Schwimmen in der Grundschule Hilpoltstein für Anfänger, mittwochs von 17.15 bis 19 Uhr Schwimmen in der Kaserne in Roth für alle Kinder und Jugendliche, donnerstags von 19 bis 20 Uhr Hallentraining in der Halle am Gymnasium Hilpoltstein, freitags von 16 bis 17 Uhr Laufen am Sportplatz bei der Stadthalle, samstags von 10 bis 11.30 Uhr Radtraining ab der Stadthalle und sonntags um 10 Uhr Lauftreff ohne Trainer für Jugendliche und Erwachsene.

Hilpoltsteiner Kurier

