

JTRI Jugend/Kids Trainingsweekend 2026		
Zeit	Wo	Was
Samstag		
09:00	Eingang Lintharena	Begrüssung
09:15 11:00	Ebene	Lauftraining Einlaufen 2km, Lauf-ABC, Intervall für Kadertest
11:30	Saal	Kleiner Znüni
12:00 12:45	Hallenbad	Schwimmtraining Kadertest
13:00		Mittagessen
14:30 15:45	Ebene	Velotraining, Geschicklichkeit, lockere Ausfahrt
16:00	Unterkunft	Zimmer ab 16:00 beziehen + Zvieri verteilen + Freizeit im Zimmer
16:30 18:00	Hallenbad	Schwimmtraining Ausdauer
18:30		Abendessen
20:00	Theorieraum	Abendprogramm
22:00	Nachtruhe	Nachtruhe
Sonntag		
07:30		Frühstück
08:15	Unterkunft	Packen, Zimmerrückgabe 8:30
08:45 10:00	Hallenbad	Schwimmtraining Ausdauer
	Theorieraum	Kleiner Znüni
10:15 11:15	Ebene	Wechseltraining / Duathlon Auf-/Absteigen üben Duathlon à la Kadertest
11:30		Mittagessen
13:00 14:00	Einfachsporthalle	Parkour in der Halle
14:00 15:00	Hallenbad	Schwimmtraining Spass
15:30	Einfachsporthalle	Dehnen + Feedback
16:00		Heimreise