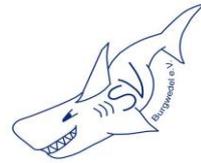


1. Familien - Triatland - Wettkampf

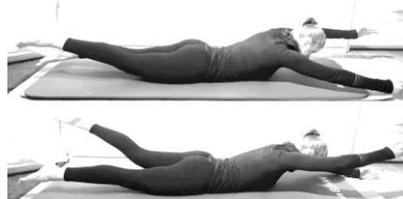


Name:	<input type="text"/>	Nachname:	<input type="text"/>
Jahrgang:	<input type="text"/>	Altersklasse:	<input type="text"/>

	Schwimmer Min:Sek	Seilspringen Min:Sek	Laufstrecke Min:Sek
Muster	4:34	11:12	33:49
Woche 1 29.3-4.4			
Woche 2 5.4- 11.4			
Woche 3 12.4-18.4			
Woche 4 19.4-25.4			
Woche 5 26.4-2.5			

Erklärung:

Schwimmer Die Zeit wird gestoppt, in der die Übung ordentlich ausgeführt wird. Natürlich ohne Pause!



Seilspringen Die Zeit wird gestoppt, in der die Übung ordentlich ausgeführt wird. Es kann dabei im Schlußsprung, oder Schrittsprung gehüpft werden. Natürlich ohne Pause

Laufstrecke Dabei lauft ihr die Strecke, eurem Alter entsprechend und gebt die Gesamtzeit an. Dafür braucht ihr entsprechende Laufapps oder eine entsprechende Uhr.

AK 1 = Jg.11 und jünger - 1km
 AK 2 = Jg.10 bis 08 - 2km
 AK 3 = Jg.07 bis 05 - 3km

AK 4 = Jg.04 bis 01 - 5km
 AK 5 = Jg.00 bis 82 - 7,5km
 AK 6 = ab Jg 1981 - 5km