



# Triatlon zwemmen

Wil jij het **triatlonzwemmen** onder de knie krijgen en meedoen met de jaarlijkse duatlon? Verbeter je techniek, conditie en prestaties; ook als je nu nog geen triatlon sporter bent!



zwembad  
de steense

Tijdens de **triathlon zwemtrainingen** leer je meer over de verhouding tussen inspanning en rust. We werken aan conditie en techniek. De verschillende trainingsvormen die je toepast: techniek, interval, circuit, snelheid en kracht.

Ben jij er klaar voor?

# Triathlon zwemmen

## Lestijden

- Donderdag 20.00 - 21.00 uur of van 21.00 - 22.00 uur

**Tarief** € 52,90 voor 1 periode van 4 maanden (van september t/m december of van januari t/m april).

## Ook interessant?

Baantjes zwemmen  
AquaVaria



Kijk voor het actuele aanbod op  
[www.weststellingwerf.nl/](http://www.weststellingwerf.nl/)  
zwembaden