

# Trainingswochenplan Sommer 2010

Tag	Zeit	Titel	Gespererte Boote	Zielgruppe / Ressort	Trainer / Betreuer
Montag	19:00	<b>Rudertreff</b>	alle	Fitnesssport, für Alle	Andreas + Malu Manser
Dienstag	18:15	<b>Junioren</b>	alle	Fitnesssport	Ladina Steiner
	18:45	<b>Junioren</b>	alle	Nachwuchs	Peter Oechsle
Mittwoch	17:00	<b>Junioren</b>	Regattaaboote	Wettkampf	Peter Oechsle
	19:00	<b>Rudertreff</b>	alle	Fitnesssport, für Alle	Alma Sartoris
	19:00	<b>Ladies First</b>	alle	Frauen (Wettkampf / Ü27)	Peter Oechsle
Donnerstag	6:15	<b>8er-Training</b>	Virus	Achterteam + Neueinsteiger	Christoph Küffer
	19:00	<b>HSR Rowing</b>	alle <sup>*1)</sup>	HSR-Studenten / U-27	Thomas Hauser
Samstag	7:00	<b>Offener Rudertreff</b>	keine	für Fortgeschrittene <sup>*2)</sup>	Nicht betreut
	9:00	<b>Junioren</b>	Regattaaboote	Wettkampf	Peter Oechsle
Sonntag	17:00	<b>Junioren</b>	Regattaaboote	Wettkampf	Peter Oechsle

\*1) Gilt ab dem 27. Mai 2010

\*2) Fortgeschrittene können längere Strecken bei nicht perfekten Wasserverhältnissen im Rennboot rudern.

Gespererte Boote sowie Schwimmwesten sind 5 Minuten vor bis 15 Minuten nach den jeweiligen Trainings-Startzeiten freizuhalten. Dasselbe gilt während den Anfänger-Kursen des Clubs, geführt über „Row and Row“. Sie sind auf einem separaten Blatt an der Infowand im Bootshaus ersichtlich. Wir danken für das Verständnis.