



Clubtrainingsplan Wintersaison 2024/25 (gültig vom 28. Oktober bis 30. März)

Trainingsgruppe	Leiter/in	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Junior. / Senioren Elite	Nicola	15:15 Rudern	18:15 Kraft	18:15 Ausdauer/Ergo	18:15 Kraft	18:15 Ausdauer	08:15 Rudern 11:00 Rudern 14:00 Kraft	08:15 Rudern
Junioren/-innen Fokus	Peter	Lauf individuell (jede 2. Wo)	18:15 Kraft	18:15 Ergo/Lauf	18:15 Kraft	17:30 Turnhalle	08:15 Rudern 11:00 Rudern 13:45 Stabilisation	09:15 Rudern (jede 2. Wo)
Junioren/-innen Aufbau	Martina			18:15 Ergo / Rumpf Yves / Mara		17:30 Turnhalle Dominic / Pascal	10:15 Rudern Martina	
Seniors					20:00 Rumpf online	17:30 Turnhalle	08:15 Rudern / 8+	
Masters	Christoph	06:30 Rudern	20:00 Kraft	06:30 Rudern	20:00 Rumpf online		06:30 Rudern	
Breiten-sport	Andreas	19:00 Ergo			20:00 Rumpf online		Morgens Rudern, gem. Chat-Info	