

# Übersicht über die regelmässigen Trainingszeiten Sommer 2020

| Uhrzeit | Montag  | Dienstag   | Mittwoch                                      | Donnerstag  | Freitag  | Samstag                                       | Sonntag   |
|---------|---|--|---|---|--|---|---|
| 08:00   |   |  |   |   |  |   |   |
| 09:00   |   |  |   |   |  |   |   |
| 10:00   |   |  |   |   |  | 10:00-12:00<br>Rudern<br>LS / WKE II<br>Lukas |   |
| 11:00   |   |  |   |   |  |   |   |
| 12:00   |   |  |   |   |  |   | 12:00-14:00<br>Rudern<br>LS / WKE II<br>Lukas/Fritz |
| 13:00   |   |  |   |   |  |   |   |
| 14:00   |   |  | 14:00- 16:00<br>Allgemeiner<br>Ruderbetrieb   |   |  | 14:00-16:00<br>Allgemeiner<br>Ruderbetrieb    | 13:30-15:00<br>Rudern<br>LS / WKE II<br>Lukas       |
| 15:00   |   |  |   |   |  |   |   |
| 16:00   | 16:00-19:00<br>Rudern<br>LS / WKE II<br>Lukas/Felix                                 |  | 16:00-19:00<br>Rudern<br>LS / WKE II<br>Lukas | 16:00-19:00<br>Krafttraining<br>LS / WKE II<br>Ferdie | 15:30-17:00<br>Rudern Jugend für<br>alle<br>Sören, Stefan<br>(Felix) | 16:00-19:00<br>Rudern<br>LS / WKE II<br>Lukas |   |
| 17:00   |   | 17:00-19:00<br>Kleinboottraining<br>für fortgeschrittene<br>Kinder<br>und Jugendliche<br>Felix |   |   |  |   |   |
| 18:00   |   |  | 18:00-20:00<br>Allgemeiner<br>Ruderbetrieb    |   |  | 18:00-20:00<br>Allgemeiner<br>Ruderbetrieb    |   |
| 19:00   | 19:00-21:00<br>Schöner Rudern<br>Techniktraining<br>Erwachsene<br>(geplant)<br>Kuno |  |   |   |  |   |   |
| 20:00   |   |  |   |   |  |   |   |
| 21:00   |   |  |   |   |  |   |   |