

Übersicht über die regelmässigen Trainingszeiten 2024 - Winterplan ab 27.10.2024

Breitensport / allgemeines Jugendrudern / Leistungssport (=LS)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00							10:00-12:00 Allgemeiner Ruderbetrieb Nach freier Vereinbarung
11:00							
12:00						12:00 - 14:00 Rudern Jugend für alle Clara, Aaron, Richard, Sybille	
13:00							
14:00			14:00- 16:00 Ruderbetrieb nach freier Vereinbarung			14:00-16:00 Allgemeiner Ruderbetrieb	
15:00							
16:00	16:00-17:30 TR Rudern Jugend Gruppe 1 Clara, Aaron	15:30 - 17:30 Sibi Ruder-AG Clara			16:00 - 17:30 TR Rudern Jugend Gruppe 1 Clara, Aaron	16:00-17:30 TR Rudern Jugend Gruppe 2 Clara	
17:00				17:00 - 19:00 TR			
18:00	17:30 - 19:00 TR Rudern Jugend Gruppe 2 Clara	17:30 - 19:00 TR LS Training Ergo (optional) Martin	17:30 -19:30 TR LS Training Kraft Martin	17:30-18:45 Sibi Halle Rudern Jugend für alle Clara	17:30 -19:30 TR LS Training Kraft Martin	17:30 - 19:00 TR LS Training Ergo/ Kraft Martin	
19:00			18:45 - 20:00 Sibi Halle Kraft/Ausdauer- Fitnesstraining	19:00 - 20:30 TR			
20:00	19:00 - 20:30 TR Kraft/Ausdauer- Fitnesstraining Richard, Clara	19:30 - 20:30 TR freies Fitnesstraining (Kraft) Olaf, (Philipp)	19:30 - 20:30 TR freies Fitnesstraining (Kraft) Maria	DLRG	19:30 - 20:30 TR freies Fitnesstraining (Kraft) Olaf, (Philipp)		

Abkürzungen TR = Trainingsraum WSVH
LS = Leistungssport

	Jugend
	LS Training
	Erwachsene/ allg.
	Extern