

# Trainingszeiten Sommer 2022

gültig ab 28. März 2022



RUDERCLUB BADEN

	Breitensport P. Cooper	Fitness P. Cooper				Regattasport D. Wiederkehr				
Gruppe	Breitensport	Fitness 1	Fitness 2	Fitness 3	Mittel- & Hochschul-8er	Kanti	U15	U17	U19	Elite
Leitung	S. Kalt, R. Leutwyler	M.Hagenbach	K. Dittmann	N.N.	J. Kaufmann, P. Berger, J. Glatthard	B. Humbel	M. Frank, N. Bregenzer, A. Schroeder, J. Glatthard, J. Kaufmann Alci, P. Lutz, C. Orbrist			Alci, P. Lutz
Montag			18:30 - 20:30 Rudern				17:30 - 19:00 Lauftraining	17:30 - 19:00 Lauftraining	17:30 - 19:00 Lauftraining	17:30 - 19:00 Lauftraining
Dienstag	18:30-20:30 Uhr Rudern	18:45 - 20:45 Rudern			18:00 - 20:00 Ergo/KSWE		17:30-19:30 Uhr Wassertraining	17:30-19:30 Uhr Wassertraining	17:30-19:30 Uhr Wassertraining	18:00 - 20:00 Uhr Kraft
Mittwoch			18:30 - 20:30 Rudern				17:00-19:00 Uhr Wassertraining	17:00-19:00 Uhr Wassertraining	17:00-19:00 Uhr Wassertraining	18:00-20:00 Uhr Ergometer
Donnerstag	18:30-20:30 Uhr Rudern					13:30-15:30 Uhr Wassertraining	17:30-19:30 Uhr Wassertraining	17:30-19:30 Uhr Wassertraining	17:30-19:30 Uhr Wassertraining	18:00 - 20:00 Uhr Rudern
Freitag					18:30-20:00 Rudern 1)		17:00 - 19:00 Anfängerkurs* 1)	17:00 - 19:00 Anfängerkurs* 1)		18:00 - 20:00 Uhr Kraft
Samstag		08:30 - 10:30 Fitness 1	08:30 - 10:30 Fitness 2	08:30 - 10:30 Fitness 3			08:00 - 10:15 Regattateam 1)	08:00 - 10:15 Regattateam 1)	08:00 - 10:15 Regattateam 1)	8:00 - 10:00 Rudern 1)
Sonntag	09:00 - 11:00 Rudern				09:30-11:00 Rudern 1)		10:30 - 12:00 Nachwuchs 1)	10:30 - 12:00 Nachwuchs 1)		9:30 - 11:30 Rudern 1)

1) Je ein Motorboot

\* Abhängig von Anzahl Teilnehmer