

Trainingszeiten Winter 2020/21

Covid-19 Schutzkonzept beachten!

gültig: ab 12.10.2020

Bereich:	Breitensport	Fitness	Leistungssport				Jugendsport 2019	
	Ressortleiter M. Kaufmann	H. Ackermann	Iain Bruce				D. Wiederkehr (* benötigt 2 MoBoS Samstag)	
Trainings- gruppe	Training	Breitensport	Fitness 1, 2, 3	U15	U17	U19	Elite	Jugendsport
Leitung	Uhrzeit	S. Kalt P. Dätwyler	A. Pirscher / K. Dittmann / C. Allensbach				Iain Bruce	<u>N. Bregenzer</u> <u>A. Schroeder</u> <u>J. Glatthard</u>
Montag	- 18:00							
	18:00 - 19:30						18:00: Lauftraining	18:00-19:30 Krafraum/Ergo
	19:30		MM1:Kraft/MM2:Ergo					
Dienstag	- 18:00	15:30: Rudern	12:00-13:00 NAB CCR					
	18:00 - 20:00						Kraft/Ergo	
	20:00							
Mittwoch	- 18:00		11:30-13:00: Rudern					
	18:00 - 19:30		19:00: Hallentraining					18:00-19:30: Krafraum/Ergo
	19:30 -							
Donnerstag	- 18:00	16:00: Rudern						
	18:00 - 19:30						Kraft/Ergo	
	19:30 -		MM1:Ergo / MM2: Kraft					
Freitag	- 18:00							
	18:00 - 19:30						Kraft/ Ergo	
	19:30 -							
Samstag	1.		08:30: Fitness1-3				08:00 - 10:00 RuderTraining	10:30: RuderTraining*
	2.							
	3.						12:30: Kraft?	
Sonntag	1.							
	2.	09:00 - 11:00 Rudern					10:00 - 12:00 RuderTraining	
	3.						13:00: Kraft?	

MoBo 1
*=MoBo 2
*=MoBo 3
 Welches MoBo '1' oder '2' oder '3' ist, ist nicht definiert