

FRC84 – Wintertrainingsplan vom 15. Oktober bis 31. März

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Masters Training min. 2-3x/Woche		20:00 Uhr Anke H. v. Gagern	19:00 Uhr Klaus M-Frauen Fitnessraum			09:00 Uhr Klaus M-Frauen Rudern	10:00 Uhr Peter Rudern
	Erwachsene Freizeit	16:00 Uhr Peter Senioren* Fitnessraum*			18:30 Uhr Alex + Albrecht Fitnessraum		10:00 Uhr Peter Rudern
U19/U17							JuniorTeam
	17:30 Uhr Horst / ... Fitnessraum	17:30 Uhr Horst / ... Fitnessraum	17:30 Uhr Horst / ... Fitnessraum	17:30 Uhr Horst / ... Fitnessraum	17:30 Uhr Horst / ... Fitnessraum	09:00 Uhr Horst / ... Rudern	09:00 Uhr Horst / ... Rudern
	17:30 Uhr Conny / ... Fitnessraum		17:30 Uhr Conny / ... IGS Herder			10:30 Uhr Peter/Leonie Rudern	U15 - Freizeit

* Fitnessraum steht von 16:00 – 17:30 Uhr für andere Mitglieder nicht zu Verfügung – Vielen Dank