

FRC84 – Wintertrainingsplan vom 15. Oktober bis 31. März

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich		16:00 Uhr Senioren Fitnessraum*				09:00 Uhr Frauen Rudern**	10:00 Uhr Alle Rudern*
		20:00 Uhr Alle Turnhalle H. v. Gagern	19:30 Uhr Frauen Fitnessraum*	18:30 Uhr Alle Fitnessraum*			
	17:30 Uhr U19/U23 Laufen	17:30 Uhr U19/U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U19/U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U19/U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U19/U23 Fitnessraum*	10:00 Uhr U19/U23 Rudern**	10:00 Uhr U19/U23 Rudern*
	17:30 Uhr U17 Laufen		17:30 Uhr U17 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17 Fitnessraum*		10:00 Uhr U17 Rudern**	
	17:00 Uhr U15+Freizeit Fitnessraum*		17:30 Uhr U15+Freizeit Turnhalle IGS Herder			10:30 Uhr U15+Freizeit Rudern**	JuniorTeam

* Fitness- / Krafraum und Ergo-Halle

** zusätzlich steht das Ruderbecken von 9:00 – 13:00 Uhr zu Verfügung