

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*		16:00 Uhr Alle Fitnessraum*		09:00 Uhr Frauen Rudern**	09:00 Uhr Alle Rudern*
		20:00 Uhr Alle Turnhalle H. v. Gagern	19:30 Uhr Frauen Fitnessraum*	19:30 Uhr Alle Fitnessraum*			
	17:30 Uhr U17/U19 Laufen	17:30 Uhr U17/U19 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17/U19 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17/U19 Fitnessraum*	16:00 Uhr U17/U19 Fitnessraum*	10:00 Uhr U17/U19 Rudern**	10:00 Uhr U17/U19 Rudern*
	17:30 Uhr U17a/U19a Laufen		17:30 Uhr U17a/U19a Fitnessraum*	17:30 Uhr U17a/U19a Fitnessraum*		10:00 Uhr U17a/U19a Rudern**	
	17:00 Uhr U15 Fitnessraum*		17:30 Uhr U15 Turnhalle IGS Herder			12:00 Uhr U15 Rudern**	JuniorTeam

* Fitness- / Kraftraum und Ergo-Halle

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