

FRC84 – Sommertrainingsplan vom 28. März bis 15. Oktober

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich		16:00 Uhr Senioren Fitnessraum	19:00 Uhr Frankfurt School Rudern		07:00 Uhr Alle Rudern	09:00 Uhr Frauen Rudern	09:00 Uhr Alle Rudern
		18:30 Uhr Alle Rudern	19:00 Uhr Frauen Rudern	18:30 Uhr Alle Rudern			
	17:30 Uhr U17/U19 Rudern	17:30 Uhr U17/U19 Rudern	17:30 Uhr U17/U19 Rudern	17:30 Uhr U17/U19 Rudern	16:00 Uhr U17/U19 Rudern	10:00 Uhr U17/U19 Rudern	10:00 Uhr U17/U19 Rudern
	17:30 Uhr U17a/U19a Rudern		17:30 Uhr U17a/U19a Rudern	17:30 Uhr U17a/U19a Rudern		10:00 Uhr U17a/U19a Rudern	
	17:00 Uhr U15 Rudern		17:00 Uhr U15 Rudern			12:00 Uhr U15 Rudern	
							JuniorTeam