

# FRC84 – Wintertrainingsplan vom 15. Oktober bis 31. März

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Erwachsene</b>  Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich		16:00 Uhr Senioren Fitnessraum*		16:00 Uhr Alle Fitnessraum*	10:00 Uhr Alle Rudern Fitnessraum*	09:00 Uhr Teams Rudern**	09:00 Uhr Alle Rudern*
		20:00 Uhr Alle Turnhalle H. v. Gagern	19:30 Uhr Teams Fitnessraum*	19:30 Uhr Alle Fitnessraum*			
	17:30 Uhr U17-U23 Laufen	17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	16:00 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	10:00 Uhr U17-U23 Rudern**	10:00 Uhr U17-U23 Rudern*
	17:30 Uhr U17a-U23a Laufen		17:30 Uhr U17a-U23a Fitnessraum*	17:30 Uhr U17a-U23a Fitnessraum*		10:00 Uhr U17a-U23a Rudern**	
	17:00 Uhr U15 Fitnessraum*		17:30 Uhr U15 Turnhalle IGS Herder			12:00 Uhr U15 Rudern**	<b>JuniorTeam</b>

\* Fitness- / Krafraum und Ergo-Halle

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