

FRC84 – Sommertrainingsplan vom 28. März bis 15. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MasterTeam (Erwachsene) Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich	16:00 Uhr Senioren Fitnessraum				11:00 Uhr Alle + Coach Rudern	09:00 Uhr Alle Rudern
	18:30 Uhr Alle + Coach Rudern	19:00 Uhr Frankfurt School Rudern	18:30 Uhr Alle Rudern	07:00 Uhr Alle Rudern		
17:30 Uhr U17 - U23 Rudern	17:30 Uhr U17 - U23 Rudern	17:30 Uhr U17 - U23 Rudern	17:30 Uhr U17 - U23 Rudern	16:00 Uhr U17 - U23 Rudern	09:00 Uhr U17 - U23 Rudern	09:00 Uhr U17 - U23 Rudern
17:30 Uhr U17a/U19a Rudern		17:30 Uhr U17a/U19a Rudern	17:30 Uhr U17a/U19a Rudern		09:00 Uhr U17a/U19a Rudern	
17:00 Uhr U15 Rudern		17:00 Uhr U15 Rudern			12:00 Uhr U15 Rudern	JuniorTeam