

FRC84 – Wintertrainingsplan vom 15. Oktober bis 31. März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MasterTeam (Erwachsene) Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich	16:00 Uhr Senioren Fitnessraum*		16:00 Uhr Alle Fitnessraum*		11:00 Uhr Alle + Coach Rudern**	10:00 Uhr Alle Rudern
	20:00 Uhr Alle Turnhalle H. v. Gagern	19:30 Uhr Alle + Coach Team Rowing / Fitnessraum*	19:30 Uhr Alle Laufen / Fitnessraum*			
17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-U23 Laufen + ...	17:30 Uhr U17-23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	09:00 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*		11:00 Uhr U17a-U23a Rudern**	
17:00 Uhr U15 Laufen + ...		17:00 Uhr U15 IGS Herder			11:00 Uhr U15 Rudern**	JuniorTeam

* Fitness- / Kraftraum und Ergo-Halle

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