

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>MasterTeam</b> (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 U17-23  Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-U23  Fitnessraum*	17:00 Uhr U17-U23  Laufen / Fitnessraum*	09:30 Uhr U17-U23  Rudern**	09:30 Uhr U17-U23  Rudern*
17:00 Uhr U17_Level 2  Fitnessraum*		17:00 Uhr U17_Level 2  IGS Herder		17:00 Uhr U17_Level 2  Laufen / Fitnessraum*	12:00 Uhr U17_Level 2  Rudern**	
17:00 Uhr U15  Laufen + ...		17:00 Uhr U15  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