

FRC84 – Sommertrainingsplan vom 31. 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 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 | 17:30 Uhr U17 - U23 Rudern | 09:00 Uhr U17 - U23 Rudern | 09:00 Uhr U17 - U23 Rudern |
| 17:30 Uhr U17-U23 Level 2 Rudern | | 17:30 Uhr U17-U23 Level 2 Rudern | 17:30 Uhr U17-U23 Level 2 Rudern | | 09:00 Uhr U17-U23 Level 2 Rudern | |
| 17:00 Uhr U15 Rudern | | 17:00 Uhr U15 Rudern | | | 12:00 Uhr U15 Rudern | JuniorTeam |