

# FRC84 – Sommertrainingsplan vom 1. April bis 15. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>MasterTeam</b> (Erwachsene)</p> <p>Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich</p>	<p>16:00 Uhr Senioren</p> <p>Fitnessraum*</p> <p>18:30 Uhr Alle</p> <p>Rudern</p>	<p>19:00 Uhr Frankfurt School</p> <p>Rudern</p>	<p>18:30 Uhr Alle</p> <p>Rudern</p>		<p>11:00 Uhr Alle +Trainer</p> <p>Rudern</p>	<p>Individuelle Verabredungen über APP Klubraum</p>
<p>17:30 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Rudern</p>		<p>17:30 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Rudern</p>	<p>17:30 Uhr U17-U23</p> <p>Rudern</p>	<p>17:30 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Rudern</p>	<p>09:00 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Rudern</p>	<p>09:00 Uhr U17-U23</p> <p>Rudern</p>
		<p>14:30 Uhr Schüler-AG</p> <p>Bootshaus</p> <p>17:00 Uhr U15</p> <p>Rudern</p>			<p>12:00 Uhr U15</p> <p>Rudern</p>	<p><b>JuniorTeam</b></p>