

FRC84 – Wintertrainingsplan vom 15. Oktober bis 31. März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>MasterTeam (Erwachsene)</p> <p>Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich</p>	<p>16:00 Uhr Senioren Fitnessraum*</p> <p>19:00 Uhr Alle +Trainer Fitnessraum*</p>		<p>19:30 Uhr Alle +Trainer TeamRowing / Fitnessraum*</p>		<p>10:00 Uhr Alle +Trainer Rudern**</p>	<p>Individuelle Verabredungen über APP Klubraum</p>
<p>17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*</p>		<p>17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*</p>	<p>17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*</p>	<p>17:30 Uhr U17-U23 Laufen / Fitnessraum*</p>	<p>09:00 Uhr U17-U23 Rudern**</p>	<p>09:00 Uhr U17-U23 Rudern**</p>
<p>14:15 Uhr Schüler-AG Bootshaus</p>						
<p>17:00 Uhr U15 Laufen + ...</p>		<p>17:00 Uhr U15 Fitnessraum*</p>			<p>12:00 Uhr U15 Rudern**</p>	<p>JuniorTeam</p>

* Fitness- / Kraftraum und Ergo-Halle

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

Stand: 01.09.2025