

FRC84 – Sommertrainingsplan vom 1. April 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* 18:30 Uhr Alle Rudern	19:00 Uhr Frankfurt School Rudern	18:30 Uhr Alle Rudern		10:00 Uhr Alle +Trainer Rudern	Individuelle Verabredungen über APP Klubraum
14:30 Uhr Schüler-AG Bootshaus 17:30 Uhr U17-U23 Rudern	17:30 Uhr U17-U23 Rudern	17:30 Uhr U17-U23 Rudern/Kraft	17:30 Uhr U17-U23 Rudern	17:30 Uhr U17-U23 Rudern/Kraft	09:00 Uhr U17-U23 Rudern	09:00 Uhr U17-U23 Rudern
17:00 Uhr U15 Rudern		17:00 Uhr U15 Rudern			12:00 Uhr U15 Rudern	JuniorTeam