

Wintertrainingsplan 2015/2016

(Stand: 11.Oktober 2015)

Gruppe (Übungsleiter)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder/Junioren/ Juniorinnen + Nachwuchs Jörg Scheiner Stefan Buchwald Merle Scheiner Daniela Löhnhardt	Halle ** Gruneliuschule Kinder 18.00 – 19:00 Junioren: 18:30 Laufen 19:00 - 20:00 Zirkel	Kraftraum 18.00 – 20.00 (Fortgeschritten)	Laufen / Ruderbecken 18.00 - 19:10 Gymnastik 19:10 - 20:00	Schwimmen* 18.00 – 19.30	Kraftraum 18.30 – 20.00 (bei Bedarf, nur Regattagruppe)	Rudern 10.00 – 12.00 (Alle) 14.30 – 16.30 (bei Bedarf, nur Regattagruppe)	FREI
Breitensport Tobias Baier Stephan Scondo Willi Bamberg Heiko Schröder Johannes Stille	Kraftraum 17.30 – 19.00 Kraftraum 19.00- 21.00	Gymnastik *** 19:00 - 20:00	Laufen / Ruderbecken 18.00 – 19.00 Kraftraum 17.00 – 19.00 Kraftraum 19.00 – 21.00	Kraftraum 19.00- 21.00 Schwimmen*/*** 18.00 – 19.30	Kraftraum/Rudern 17.00 – 18.30	FREI	Rudern 10.00 - ...

* Treffpunkt um 18:00 Uhr vor dem Panoramabad Bornheim (Rückfragen bitte an Stefan Buchwald) ** Wiener Straße 13,60599 Frankfurt-Oberrad *** ab 13.10.2015