

# Training Winter 2020 - 2021

	Montag					Dienstag					Mittwoch					Schreib- esch-Halle
	Ergoraum	Kraftraum	Clubraum	Remise	Bootshalle	Ergoraum	Kraftraum	Clubraum	Remise	Bootshalle	Ergoraum	Kraftraum	Clubraum	Remise	Bootshalle	
08:00	ZU-Rudern			ZU-Rudern		ZU-Rudern			ZU-Rudern		ZU-Rudern					
08:30																
09:00																
09:30	Ü60-Herren										Ü50 Damen					
10:00																
10:30																
11:00																
11:30																
12:00																
12:30																
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00	Junioren C							Junioren A / B			Junioren C	Junioren A/B	Fitness_Vintage		C Nachwuchs-Gruppe	
18:30																
19:00																
19:30																
20:00								Fitness_Masters			Fitness_Vintage					
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

	Donnerstag					Graf Soden Halle	Freitag					Samstag					Sonntag						
	Ergoraum	Kraftraum	Clubraum	Remise	Bootshalle		Ergoraum	Kraftraum	Clubraum	Remise	Bootshalle	Rudern	Ergoraum	Kraftraum	Clubraum	Remise	Bootshalle	Rudern	Ergoraum	Kraftraum	Clubraum		
08:00	ZU-Rudern			ZU-Rudern			ZU-Rudern			ZU-Rudern												Junioren A / B Wassertraining (Alternativ Landtraining)	
08:30																							Junioren A / B Wassertraining (Alternativ Landtraining)
09:00	Ü60 Herren																						
09:30																							
10:00																							
10:30																							
11:00																							
11:30																							
12:00																							
12:30																							
13:00																							
13:30																							
14:00																							
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00	Junioren A/B											Junioren A / B / C Rudern (Alternativ Landtraining)	A / B Perspektiv-Gruppe										
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00																							
21:30																							
22:00																							

Stand 25.10.2020  
Gültig ab sofort  
Der Vorstand