

# FRC84 – Wintertrainingsplan vom 15. Oktober bis 31. März

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>19:00 Uhr Alle +Trainer</p> <p>Fitnessraum*</p>		<p>19:30 Uhr Alle +Trainer</p> <p>TeamRowing / Fitnessraum*</p>		<p>10:00 Uhr Alle +Trainer</p> <p>Rudern**</p>	<p>Individuelle Verabredungen über APP Klubraum</p>
<p>17:30 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Fitnessraum*</p>		<p>17:30 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Fitnessraum*</p>	<p>17:30 Uhr U17-U23</p> <p>Fitnessraum*</p>	<p>17:30 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Laufen / Fitnessraum*</p>	<p>09:00 Uhr U17-U23 + Level 2</p> <p>Rudern**</p>	<p>09:00 Uhr U17-U23</p> <p>Rudern**</p>
<p>17:00 Uhr U15</p> <p>Laufen + ...</p>		<p>17:00 Uhr U15</p> <p>IGS Herder</p>	<p>14:30 Uhr Schüler-AG</p> <p>Bootshaus</p>		<p>12:00 Uhr U15</p> <p>Rudern**</p>	<p><b>JuniorTeam</b></p>

\* Fitness- / Krafraum und Ergo-Halle

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