

TG = Trainingsgruppe, K = Kader

Gruppe Tag	TG J+S allg. u. Anfänger Mädchen/Knaben	TG Jun./Junn.C (13/14 Jahre) Mädchen/Knaben	TG Jun./Junn.B (15/16 Jahre) Mädchen/Knaben	TG Junn.A/Frauen Frauen	TG Junioren A/Männer Männer
Verantw.	Ruedi Korrodi	Marco Casini	Träger Jürgen	Träger Jürgen	Träger Jürgen
<b>Mo</b>		Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00	Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00	Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00	Krafttraining 18.00-20.00
<b>Di</b>		frei (selbständig Rumpfttraining zu Hause)	frei (selbständig Rumpfttraining zu Hause)	Krafttraining 18.00-20.00	Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00
<b>Mi</b>	Rudern/Halle (je nach Wetter) 13.45-15.45	Rudern/Halle (je nach Wetter) 13.45-15.30	Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00	Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00	Krafttraining 18.00-20.00
<b>Do</b>		Rumpf-Krafttraining 18.00-20.00	Rumpf-Krafttraining 18.00-20.00	Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00	Rudern/ (Ergo ab Okt.) 18.00-20.00
<b>Fr</b>		frei (selbständig 30' Laufen zu Hause)	Halle 18.00-20.00	Halle 18.00-20.00	Halle 18.00-20.00
<b>Sa</b>	Rudern/Ergo/Lauf (je nach Wetter)	Rudern	Rudern	Rudern	Rudern
<i>Morgen</i>	9.30-11.30	09.30-11.30	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00
<i>Nachmittag</i>		-	-	Rudern/Lauf/Polysport 13.30-15.00	Rudern/Lauf/Polysport 13.30-15.00
<b>So</b>		Rudern (freiwillig zusätzlich) 09.00-11.00	Rudern (zu ausgewählten Terminen) 09.00-11.00	Rudern 09.00-11.00	Rudern 09.00-11.00