

Trainingsplan Winter 2020/2021

WOCHE ab 26.10.2020

Zielgruppe	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO
Alle	19:30 - 21:30 Hallentraining Turnhalle des Albert-Einstein-Gymnasiums Trainer: Mischa			18:00 - 20:00 Uhr Hallenbad Flurstr.	21:30 - 23:00 Hallenbad Schlierseestr. 10 Trainer: Mischa	
ambitionierte Sportler		17:00 - 18:00 Paddeln im Rennboot Trainer: Gilles, Claudia, Jesko; Wolfgang		17:00 - 18:00 Paddeln im Rennboot Trainer: Gilles, Claudia, Jesko; Wolfgang		Outdooraktivitäten wie Langlauf, Laufen, Biken, Wandern Trainer: Wolfgang, Jesko
ambitionierte Sportler		18:00 - 19:30 Krafttraining/Gym Trainer: Gilles, Claudia, Jesko; Wolfgang		18:00 - 19:30 Krafttraining/Gym Trainer: Gilles, Claudia, Jesko; Wolfgang		Paddeln je nach Wasser und Wetter Trainer: Jesko, Wolfgang, Gilles
Erwachsene		19:30 - 21:00 Krafttraining/Gym Trainer: Maxi				
Jugend				16:30 - 17:30 Slalomtraining an der Brücke Trainer: Wilfried, Wolfgang		
Anfänger			16:00 - 17:30 Paddeltraining Trainer: Mischa			
Fortgeschrittene Erwachsene			17:30 - 21:00 Paddeltraining Trainer: Mischa			

Anmerkungen:

Aufgrund der Pandemie ist es wichtig, dass sich alle an die Trainingszeiten halten, damit nicht zu viele Sportler auf einmal am Bootshaus sind.

Bitte bei Fragen/Anmerkungen zu den Trainings sich direkt an den erstgenannten Trainer wenden.

Sollte es notwendig sein, ein Training zu verlegen, informiert der Trainer. Fragen ob Training stattfindet sind damit obsolet!

Der Plan gilt bis auf weiteres spätestens bis zur Umstellen auf die Sommerzeit!