

Trainingsorganisation Jugend- und Leistungssport Oktober 2017 – 5. März 2018

Training	Grp.	Leitung	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Kondi 1800 - 2000	1	Tessa					Trainingspause		
2 Ergo 1800 - 1930	2	Simon, Stv. Harry							
3 Ergo 1800 - 1930	1	Damian, Stv. Harry							
4 T-halle 1800 - 1920	2	Marco / Silvan, Stv. Moritz							
5 Kraft 1800 - 2000	1	Harry, Stv. Damian			ohne MH/MP				
6 Jogging 1800 - 1930	1	Damian							
7 Boot 0830 - 1200	3	Damian, Moritz, Harry							
8 Boot 0930 - 1100	4	Damian, Mathias, evtl. Simon, Marco							

Aufteilung der Gruppen

Gruppe 1	Grp 2	Boot Gruppe 3	Boot Gruppe 4
Mathias Marco P. Silvan Tobias Robert Jan Naomi Sebastian Aline Julia G.	Nick Marco, Rico Adrian Luzian, Nyma Timothé Elias, Til Julia F. Luisa, Louisa Nina, Silya Xeno, Jonas	Tobias, Robert Jan, Naomi Sebastian Aline, Julia G. Xeno, Jonas Nina, Silya Til, Nick, Marco Rico, Adrian, Luzian Nyma, Timothé Elias, Julia F. Luisa, Louisa	Tobias Robert Jan Naomi Sebastian Aline Julia G. Luisa

HB, 09. Nov. 2017

Das Trainerteam kann die Einteilung entsprechend der Eignung, Entwicklung und individuellen Bedürfnissen der Athleten anpassen. Damit wir den Trainereinsatz optimal ausrichten können bitten wir um Abmeldung, sofern ein Termin nicht wahrgenommen werden kann.

Trainerteam

Functional Training, Kraft und Koordination
Ergometertraining
Turnhalle
Krafttraining
Jogging
Wassertraining

Tessa
Simon, Harry, Damian
Marco, Silvan, (Moritz, RS ab Jan.)
Harry, Damian
Damian
Harry, Damian, Simon, Marco, Silvan, Mathias, (Moritz, RS ab Jan.)