

Trainingsorganisation Jugend- und Leistungssport, 01. Juni 2020 – 26. Oktober 2020

Training	Grp.	Leitung / Ort	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Functional Training 1800 - 2000	LG 1	Tessa Hallenbad / Bootshaus					Trainingspause		
2 Rudertraining 1800 - 2000	Fitness 1/2	Harry, Thomas als Springer							
3 Rudertraining 1745 - 2000	LG 1	Mathias, Naomi, Robert							
4 Rudertraining 1800 - 2000	LG 1, Fitness 1/2	Harry, Marco, Louisa, Robert, Mathias, Julia							
5 Rudertraining 1745 - 2000	LG 1	Mathias, Robert, Naomi							
6 Rudertraining 0830 - 1130	LG 1, Fitness 1/2	Damian, Mathias, Harry, Sebastian bei Regattaabsenzen von Trainern							
7 Rudertraining 0930 - 1145	LG 1	Damian, Mathias, Thomas							

Aufteilung der Grp.

LG 1	Grp. mit Wettkampffokus	Fitness 1	Grp. mit gelegentlicher Regattaaktivität	Fitness 2	Grp. ohne Regattaambitionen
------	-------------------------	-----------	--	-----------	-----------------------------

<p>Leistungsgruppe 1 Functional Training 1800 - 2000 Mo.: Tessa Jan Silvan Timothé Naomi Adrian Tobias Robert Mathias Nicole Marco Louis</p> <p>Fitness 1 / 2 Rudertraining 1800 – 2000 Mo: Harry, Thomas (Springer) 1418 Trainer Aline Julia G. Djordje Luzian Daniel Philipp Tim Levi Leo B. Leo T. Andrea Thilo Louisa Silja Julia F. Renée Nina Sophie Sophia</p>	<p>Leistungsgruppe 1 Rudertraining 1745 - 2000 Die.: Mathias, Robert, Naomi Jan Silvan Timothé Naomi Adrian Marco Tobias Robert Nicole Nyma Timon</p>	<p>Leistungsgruppe 1 Rudertraining 1800 - 2000 Mittw.: Marco, Harry, Louisa, Robert, Julia Mathias Jan Timothé Naomi Adrian Nicole Tobias Robert Nyma Timon</p> <p>Fitness 1 / 2 Rudertraining 1800 – 2000 Mittw.: Marco, Harry, Louisa, Robert, Julia Aline Julia G. Luzian Daniel Louis Djordje Tim Basil Leo B. Nina Andrea Thilo Louisa Silja Julia F. Leon Sophie Sophia Leo T.</p>	<p>Leistungsgruppe 1 Rudertraining 1745 - 2000 Do.: Mathias, Robert, Naomi, Nicole Jan Timothé Naomi Adrian Marco Tobias Robert Timon Nyma</p> <p>Leistungsgruppe 1 Rudertraining 0830 - 1130 Sa.: Mathias, Sebastian Damian, Harry Nicole Jan Timothé Naomi Adrian Marco Tobias Robert Nyma Timon</p>	<p>Fitness 1 / 2 Rudertraining 0830 - 1130 Sa.: Harry, Sebastian, Mathias, Damian Aline Julia G. Luzian Leon Louis Djordje Tim Daniel Leo T. Philipp Andrea Thilo Louisa Silja Julia F. Renée Nina Sophie Sophia Levi Leo B.</p> <p>Leistungsgruppe 1 Rudertraining 0930 - 1145 So.: Mathias, Damian, jeden 2. Sonntag Thomas Robert Jan Timothé Naomi Adrian Nicole Tobias Nyma</p>
---	--	---	--	---

Das Trainerteam kann die Einteilung entsprechend der Eignung, Entwicklung und individuellen Bedürfnissen der Athleten anpassen.

Damit wir den Trainereinsatz optimal planen können, bitten wir schon **am Vortag** um Abmeldung, sofern ein Termin nicht wahrgenommen werden kann.

Harry Bruhin • Leiter Jugend- und Leistungssport • RCU • www.rcuster.ch
 Sunnhaldenstrasse 23 • 8600 Dübendorf • mob. +41 79 355 10 52 • e-mail: coach@rcuster.ch