



Winter-Trainingsplan Ruderabteilung 2018/2019 (15.10.2018 bis 31.03.2019)

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		06:00 - 07:00 h Ergometerfahren Ergometerraum im Bootshaus Frank Röthlingshöfer (0841 / 9516416)		17:00 - 18:30 h Training Kinder + Jugend * Einfachturnhalle Grundschule Bernd-Rosemeyer-Str. Oberhaunstadt Valeriy Agapov			9:30 - 11:30 h Winter-Rudern (Masters-Ruderer + andere) Bootshaus A. Biebighäuser (0841 / 370 6390)
18:15 - 19:15 h Lauftreff (1x um den Baggersee) Bootshaus Rita Lang / Ingrid Ermler (0176 / 2391 7856)	18:00 - 19:30 h Teamrowing** (Ergometerfahren) + Krafttraining mit u. ohne Geräte Ergometerraum im Bootshaus Ellen Rüdinger (0176 / 5091 3263)	Training Kinder + Jugend * Alte Einfachturnhalle der Grundschule: Pestalozzistr. Valeriy Agapov (0176 / 2420 0849)	18:30 - 19:30 h Teamrowing** (Ergometerfahren) Ergometerraum im Bootshaus Angelika Riebel (0841 / 86979)	18:30 - 20:30 h Ergo-/ Krafttraining Masters-Ruderer + Sauna Kraftraum im Bootshaus A. Biebighäuser (0841 / 370 6390)		15:00 - 17:00 h Winter-Rudern (Allgemein) ** Bootshaus Heinrich Nögler / Angelika Riebel (0841 / 38020)	
19:15 - 20:15 h Teamrowing** (Ergometerfahren) + Sauna Ergometerraum im Bootshaus Heinrich Nögler (0841 / 38020)		Ergometerraum im Bootshaus Marius Priebe (0172 / 15 25 264)		Ab 20:00 h Stammtisch Clubhaus Westl. Ringstraße			

* Kein Wintertraining in den Schulferien.

** Anmeldung empfehlenswert über „DRCI“ auf weRow.com – Connecting Rowers bzw. die Homepage des DRCI: <https://drcci.de/rudern-links/>