

# Winter - Trainingsplan 2018

von Oktober 2018 bis März 2019

<i>Jugend, Junioren, Leistungsklasse und Schüler A + B</i>	
Montag	17:00 - 19:00 Uhr Hallentraining Schulzentrum Nord in der 3-fach Halle für alle Paddler
Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr Training am Verein paddeln, laufen, hanteln nur für Jugend und Junioren
Mittwoch	17:00 - 19:00 Uhr Training am Verein paddeln, laufen, hanteln für alle Schüler A, Jugend und Junioren
Donnerstag	Frei
Freitag	15:00 - 17:30 Uhr Training am Verein paddeln, laufen, hanteln für alle Schüler A und B, Jugend und Junioren
Samstag	10:00 - 13:00 Uhr Training am Verein paddeln, laufen, hanteln für alle Schüler A und B, Jugend und Junioren
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr Training am Verein paddeln, laufen, hanteln für alle Schüler A und B, Jugend und Junioren

## Hinweis

Anfänger	Alle die noch nicht sicher Rennboot fahren!
Schüler B+C	7 - 12 Jahre (Jahrgangsbezogen)
Schüler A	13 - 14 Jahre
Jugend	15 - 16 Jahre
Junioren	17 - 18 Jahre
LK	ab 19 Jahre

Das Training am Bootshaus findet bei jedem Wetter statt! Wir haben auch "Indoor-Sportgeräte"!!!

Wie immer 2 x Paddel- 1 x Lauf und 1 x Hantelkleidung/Schuhe mitbringen!

**Kurzfristige Änderungen je nach Wetter und Bedarf immer möglich!**

**Im Zweifelsfall beim Trainer informieren!**