

# TRAININGSPLAN C-JUNIOREN

## WINTER 2010/11, NR. 2

Februar/März

14.2.-20.2.

| Montag | Dienstag                | Mittwoch | Donnerstag                                       | Freitag | Samstag          | Sonntag |
|--------|-------------------------|----------|--|---------|------------------|---------|
| Frei   | 18 Uhr<br>Lessing-Halle | Frei     | 18 Uhr<br>Ausdauer<br>Amicitia<br>Pflicht für Lg | Frei    | 11 Uhr<br>Rudern | Frei    |

21.2.-27.2.

| Montag | Dienstag                | Mittwoch         | Donnerstag                     | Freitag | Samstag       | Sonntag |
|--------|-------------------------|------------------|--------------------------------|---------|---------------|---------|
| Frei   | 18 Uhr<br>Lessing-Halle | 16 Uhr<br>Rudern | 18 Uhr<br>Ausdauer<br>Amicitia | Frei    | 11 Uhr Rudern | Frei    |

28.2.-6.3.

| Montag | Dienstag                | Mittwoch         | Donnerstag                                       | Freitag | Samstag                            | Sonntag |
|--------|-------------------------|------------------|--|---------|------------------------------------|---------|
| Frei   | 18.Uhr<br>Lessing-Halle | 16 Uhr<br>Rudern | 18 Uhr<br>Ausdauer<br>Amicitia<br>Pflicht für LG | Frei    | 10 Uhr<br>Rudern<br>Doppeltraining | Frei    |

# TRAININGSPLAN C-JUNIOREN

## WINTER 2010/11, NR. 2

Februar/März

7.3.-13.3.

!!Trainingslager noch nicht sicher festgelegt!!

| Montag | Dienstag         | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag   |
|--------|------------------|----------|---|---|---|---|
| Frei   | 16 Uhr<br>Rudern | Frei     | Trainingslager<br>Mannheim<br>Treffpunkt 10 Uhr<br>Doppel | Trainingslager<br>Mannheim<br>Treffpunkt 10 Uhr<br>Doppel | Trainingslager<br>Mannheim<br>Treffpunkt 10 Uhr<br>Doppel | Trainingslager<br>Mannheim<br>Treffpunkt 10 Uhr<br>Doppel |

14.3.-20.3.

| Montag | Dienstag                | Mittwoch         | Donnerstag                                       | Freitag | Samstag                      | Sonntag |
|--------|-------------------------|------------------|--|---------|------------------------------|---------|
| Frei   | 18 Uhr<br>Lessing-Halle | 16 Uhr<br>rudern | 18 Uhr<br>Ausdauer<br>Amicitia<br>Pflicht für LG | Frei    | 11 Uhr<br>Rudern<br>Amicitia | Frei    |

21.3.-27.3.

| Montag | Dienstag                | Mittwoch         | Donnerstag         | Freitag | Samstag          | Sonntag |
|--------|-------------------------|------------------|--------------------|---------|------------------|---------|
| Frei   | 18 Uhr<br>Lessing-Halle | 16 Uhr<br>rudern | 18 Uhr<br>Amicitia | Frei    | 11 Uhr<br>rudern | Frei    |

# TRAININGSPLAN C-JUNIOREN

## WINTER 2010/11, NR. 2

Februar/März

28.3.-3.4.

| Montag | Dienstag                | Mittwoch         | Donnerstag                                       | Freitag | Samstag          | Sonntag |
|--------|-------------------------|------------------|--|---------|------------------|---------|
| Frei   | 18 Uhr<br>Lessing-Halle | 16 Uhr<br>rudern | 18 Uhr<br>Ausdauer<br>Amicitia<br>Pflicht für LG | Frei    | 11 Uhr<br>rudern | Frei    |