

Trainingsplan Wintersaison 2011 / 2012

Gültig vom 01.10.2011 - 31.03.2012

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|--|--|--|---|---|
| "De Griesen" | 8:45 - 12:00 Heiner Roschlaub Helmut Thewes <i>Allgem. Rudern</i> | 8:45 - 12:00 Rainer Bolzmann Klaus Weinknecht <i>Allgem. Rudern</i> | | 8:45 - 12:00 Heiner Roschlaub Helmut Thewes <i>Allgem. Rudern</i> | 8:45 - 12:00 Rainer Bolzmann Klaus Weinknecht <i>Allgem. Rudern</i> | | |
| Betriebssport Schul AG | 16:00 - 18:30 BSGHW (Thorsten Pries) <i>Allgem. Rudern</i> | 12:30 - 14:30 Christiane Weber <i>Sporthalle</i> | | 19:00 - 21:00 BSG Pilot (Andreas Hamdorf) <i>Allgem. Rudern</i> | 16:30 - 18:30 <i>Halle Uferstraße</i> Ruder AG MRG | | |
| Junioren/ Leistungssport Michael Holtz | | 16:00 - 19:00 <i>Kraftraum</i> | 16:00 - 19:00 <i>Rudertraining/ Halle/ Ausdauer</i> | 16:00 - 19:00 <i>Kraftraum</i> | 15:00 - 18:00 <i>Rudertraining</i> | 8:00 - 11:00 13:00 - 15:00 <i>Rudertraining</i> | 9:00 - 11:00 <i>Rudertraining</i> |
| Junioren/ Breitensport Ziad Zorgati Johannes Welsch | 17:00 - 19:00 <i>Rudertraining Laufen/ Kraftraum</i> | | 16:45 - 18:45 <i>Halle Böhmestrasse</i> | | | 11:00 - 13:00 <i>Rudertraining</i> | |
| Kinder Nils Meyer René Modrak | | 17:00 - 19:00 <i>Schwimmen/ Laufen</i> | | | 16:30 - 18:30 <i>Halle Uferstraße</i> | 11:00 - 13:00 <i>Rudertraining</i> | |
| Erwachsene Senioren/ Masters/ Breitensport | 19:00 - 21:00 <i>Kraftraum</i> | 19:00 - 21:00 <i>Kraftraum</i> | 19:00 - 21:00 <i>Kraftraum</i> | 19:00 - 21:00 <i>Kraftraum</i> | 19:00 - 21:00 <i>Kraftraum</i> | 14:00 - 16:30 <i>Allgem. Rudern & Kaffee</i> Johannes Schön Martin Grüning | 10:00 -12:00 <i>Allgem. Rudern</i> Edna Fraatz Steffen Rosig |
| | 20:00 - 21:30 <i>Hallentraining</i> In Klärung Sporthalle Alsterdorfer Strasse 39 | 19:00 - 21:30 <i>Allgem. Rudern</i> Christiane Havermann Andreas Wichmann | 19:00 - 21:00 <i>Kraftraum</i> | 19:00 - 21:30 <i>Allgem. Rudern</i> Martin Jovanovic Thorsten Severin | | | |
| | | 19:00 - 22:00 <i>Doppelkopf</i> (jede 2. Und 4. Woche) | | | | | |

Das Hallentraining findet nur außerhalb der Hamburger Schulferien statt. Start ist der 17. Oktober 2011.

Das Einerfahren ist vom 1.11.2011 - 31.03.2012 nicht ohne Begleitung eines Motorbootes gestattet.