

# **Dieser Trainingsplan gilt für die Sommersaison 2024**

vom 01.04.2024 bis 30.09.2024 und enthält die Trainingszeiten der verschiedenen Vereinsgruppen in folgender Reihenfolge:

- 1. Breitensport / Allgemeines Rudern**
- 2. Kinder**
- 3. Schulen**
- 4. Leistungssport Junioren und U23**
- 5. Jugend und Perspektivgruppe**
- 6. Young Classics**
- 7. Masters / Breitensport**
- 8. "De Griesen" / Allgemeines Rudern**
- 9. Betriebssport**

## **1. Breitensport / Allgemeines Rudern**

### **Montag**

19:00 bis 21:00 Uhr Allgemeines Rudern

### **Dienstag**

07:00 bis 09:00 Uhr Frühradern in Einern und Zweiern

09:30 bis 12:30 Uhr Allgemeines Rudern

19:00 bis 21:30 Uhr Allgemeines Rudern

### **Mittwoch**

09:30 bis 12:00 Uhr Allgemeines Rudern

18:30 bis 21:00 Uhr Allgemeines Rudern

### **Donnerstag**

07:00 bis 08:30 Uhr Frühradern in Gig-Booten

19:00 bis 21:30 Uhr Allgemeines Rudern

### **Freitag**

07:00 bis 09:00 Uhr Frühradern in Einern und Zweiern

09:30 bis 13:00 Uhr Allgemeines Rudern

### **Samstag**

14:00 bis 16:30 Uhr Rudern und Kaffee

### **Sonntag**

10:00 bis 13:00 Uhr Allgemeines Rudern

## **2. Kinder**

### **Montag**

16:30 bis 18:30 Uhr nach Absprache Kraftraum

### **Dienstag**

17:00 bis 19:00 Uhr Rudertraining

### **Freitag**

16:30 bis 18:30 Uhr Rudertraining

### **Samstag**

11:00 bis 13:00 Uhr Rudertraining

## **3. Schulen**

### **Dienstag**

07:45 bis 10:00 Uhr Wichernschule

13:15 bis 15:45 Uhr Wichernschule

### **Mittwoch**

07:30 bis 9:30 Uhr ATW Schüler

08:00 bis 10:30 Uhr Wichernschule

11:35 bis 13:30 Uhr Wichernschule

14:00 bis 16:00 Uhr Winterhuder Reformschule

### **Donnerstag**

7:30 bis 10:00 Uhr ATW Schüler und SK

### **Freitag**

07:45 bis 10:00 Uhr Wichernschule

14:00 bis 19:00 Uhr Wichernschule

## **4. Leistungssport Junioren und U23**

### **Dienstag**

16:00 bis 20:00 Uhr Rudertraining und Krafraum

### **Mittwoch**

16:00 bis 20:00 Uhr Rudertraining und Krafraum

### **Donnerstag**

16:00 bis 20:00 Uhr Rudertraining

### **Freitag**

15:00 bis 18:00 Uhr Krafraum

### **Samstag**

09:00 bis 12:00 Uhr Rudertraining

14:00 bis 16:00 Uhr Rudertraining

### **Sonntag**

09:00 bis 13:00 Uhr Rudertraining

## **5. Jugend und Perspektivgruppe**

### **Montag**

17:00 bis 19:00 Uhr Rudertraining

### **Mittwoch**

17:00 bis 19:00 Uhr Rudertraining

**Donnerstag**

16:30 bis 19:00 Uhr Krafraum

**Sonntag**

11:00 bis 13:00 Uhr Rudertraining

## **6. Young Classics / Masters**

**Montag**

18:30 bis 20:30 Uhr Rudertraining

**Dienstag**

19:00 bis 21:00 Uhr Rudertraining

**Mittwoch**

19:00 bis 21:00 Uhr Rudertraining

**Donnerstag**

19:00 bis 21:00 Uhr Rudertraining

**Samstag**

09:00 bis 11:00 Uhr Rudertraining

## **7. Masters / Breitensport**

**Donnerstag**

09:00 bis 12:00 Uhr Rudertraining für Erfahrene in Einern und Zweiern

**Samstag ab 15.06.2024**

10:00 bis 12:30 Uhr ambitioniertes Rudern in Gigbooten

## **8. "De Griesen" / Allgemeines Rudern**

**Montag**

08:45 bis 12:00 Uhr

**Donnerstag**

08:45 bis 12:00 Uhr

## **9. Betriebssport**

**Montag**

16:00 bis 18:30 Uhr Betriebssportgruppe Hamburg Wasser

**Mittwoch**

18:30 bis 21:00 Uhr Betriebssportgruppe pilot

**Donnerstag**

18:30 bis 21:00 Uhr Betriebssportgruppe pilot