

Wintertrainingsplan 21.10.2019 - 28.03.2020

WER?	Montag	Ort	Dienstag	Ort	Mittwoch	Ort	Donnerstag	Ort	Freitag	Ort	Samstag	Ort	Sonntag	Ort
Kinder Jahrgänge 2011,2010,2009 Ziel:kleine Regatten (Philipp, Henrik)	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.- Wilhelm Gymnasium (Philipp, Henrik)					17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus (Philipp, Henrik)						
Kinder Ziel BW 2020 JG 2008,2007,2006 (Jonas, Niklas)	17.30 Uhr - 20.00 Uhr	Oberstufen- Zentrum KW (Niklas, Jonas)					17:30 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV (Niklas)	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	F.- Wilhelm Gymnasium (Jonas)	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)		
Junioren B und A JG 2005,2004,2003,2002 (Manu, Enie)	17.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bootshaus (Enie)					15.30 Uhr - 19.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu, Niklas)	17.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Bootshaus WSV (Manu)		
Erwachsene ab JG 2001 BS = Breitensport RHCP = Paddler			ab 17.00 Uhr BS ab 19.00 Uhr RHCP freies Ergometer- Training, Kraft-Training	Bootshaus WSV		ab 17.00 Uhr BS freies Ergometer- Training, Kraft-Training	Bootshaus WSV	ab 19.00 Uhr RHCP freies Ergometer- Training, Kraft-Training				individuelle Absprachen zum Paddeln/ Rudern	frei ALLE individuelle Absprachen freies Ergometer- Training, Kraft-Training	Bootshaus WSV
Adressen: Bootshaus: bleibt, wo es ist F.-Wilhelm-Gymnasium: Köpenicker Str. 2b, 15711 KWh Oberstufenzentrum KW (OSZ): Brückenstraße, 15711 KWh Schillergymnasium: Goethestr. Rtg Kanal , 15711 KWh					19.30 Uhr - 22.00 Uhr ALLE Volleyball, Badminton									

**Das sind die Angebote, die wir sportlich an euch richten können - ihr wisst - im Bootshaus ist es ja immer etwas kuschelig,
aber mit ordentlichen Absprachen kann sicher jeder soviel trainieren wie er will.**

Die ambitionierten B- und A- Junioren mit dem Ziel "Deutsche Meisterschaft 2020" haben monatlichen Trainingspläne, die zu den Trainingszeiten und im freien Training abgearbeitet werden können. Hier kommen dann noch einige Pflicht-Wettkämpfe hinzu.

Bleibt sportlich!