

Trainingsplan

		Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
		Saal	Kraftraum	Wasser	Saal	Kraftraum	Wasser	Saal	Kraftraum	Wasser	Saal	Kraftraum	Wasser	Saal	Kraftraum	Wasser	Saal	Kraftraum	Wasser
08:00	08:00-08:15																		
	08:15-08:30																		
09:00	08:30-08:45																		
	08:45-09:00																		
10:00	09:00-09:15																		
	09:15-09:30																		
11:00	09:30-09:45																		
	09:45-10:00																		
12:00	10:00-10:15																		
	10:15-10:30																		
13:00	10:30-10:45																		
	10:45-11:00																		
14:00	11:00-11:15																		
	11:15-11:30																		
15:00	11:30-11:45																		
	11:45-12:00																		
16:00	12:00-12:15																		
	12:15-12:30																		
17:00	12:30-12:45																		
	12:45-13:00																		
18:00	13:00-13:15																		
	13:15-13:30																		
19:00	13:30-13:45																		
	13:45-14:00																		
20:00	14:00-14:15																		
	14:15-14:30																		
21:00	14:30-14:45																		
	14:45-15:00																		

Gesundheitssport	Jugend	Für alle	Masters	Drachenboot
Anmeldung bei gesundheit@lingener-rg.de	Infos unter: jugend@lingener-rg.de	Infos unter: sport@lingener-rg.de	Infos unter: sport@lingener-rg.de	Infos unter: drachenboot@lingener-rg.de