



## Belegungsplan: HRC-Kraftraum, Wintersaison

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Besonderheiten</i>	<i>Aktivität</i>	<i>Trainer</i>
Mo	18:00-20:00		KRS-Krafttraining (KinRS)	Julian Lange
	18:30-20:00		Ergotraining (BrSp Erw)	
	20:00-22:00		RBL-Training (RBL)	
Di	15:00-18:30		LS Kraftraumtraining (LstSp)	
	19:00-21:00		Ergotraining Gruppe RBL (RBL)	
Mi	14:00-16:00		Ergotraining RVB (Externe)	
	15:00-19:00		Ergo-Training (LstSp)	
	16:00-17:00		Ergotraining RVS (Externe)	
	17:00-18:00		Kraftraumtraining (Althr)	
	17:00-19:00		Ergometertraining (Althr)	
	17:00-19:00		Beckenrudern (Althr)	
	18:00-20:00		Krafttraining (BrSp Erw)	
	18:30-20:30		Ruderbecken (BrSp Erw)	
	20:00-22:00		Kraftraumtraining (RBL)	
Do	15:00-18:30		Kraftraumtraining (LstSp)	
	15:00-18:30		Kraftraumtraining (LstSp)	
	18:30-19:00		Ergotraining Gruppe RBL (RBL)	
Fr	15:00-19:00		Ergotraining (LstSp)	
	17:00-19:00		Ruderbecken Gruppe Alte Herren (Althr)	
	20:00-22:00		Krafttraining Gruppe RBL (RBL)	
Sa	08:00-14:00		Ergometertraining wenn Rudern nicht mögl. (LstSp)	
	10:00-11:00		Ergometertraining RVS (Externe)	
So	08:00-14:00		Ergometertraining wenn Rudern nicht mögl. (LstSp)	
	16:00-18:00		Krafttraining Gruppe RV Bismarckschule (Externe)	