

# ARVL Wintertraining 2024/2025 (27.10.24 - 30.03.25)



	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag					
	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK	KraftR	ErgoR	4erK	8erK		
09:00 - 09:30													TG								09:00 - 09:30	
09:30 - 10:00													End									09:30 - 10:00
10:00 - 10:30																						10:00 - 10:30
10:30 - 11:00																						10:30 - 11:00
11:00 - 11:30																						11:00 - 11:30
14:00 - 14:30	TG																					11:30 - 12:00
14:30 - 15:00	End																					12:00 - 15:00
15:00 - 15:30																						15:00 - 15:30
15:30 - 16:00																						15:30 - 16:00
16:00 - 16:30				TG	TG	TG							TG							TG		16:00 - 16:30
16:30 - 17:00				End	Kinder	Kinder	TG						Kinder							Kraft		16:30 - 17:00
17:00 - 17:30	TG	TG		TG															TG	TG		17:00 - 17:30
17:30 - 18:00	Junioren	Junioren		Frauen II						für alle		TG						Kraft	Junioren			17:30 - 18:00
18:00 - 18:30				TG		TG						TG	TG	TG	TG	TG						18:00 - 18:30
18:30 - 19:00				Fülle		Frauen III		Frauen I				Antosch	RBL	Frauen I	Gürtler	Frauen III				TG		18:30 - 19:00
19:00 - 19:30	TG	TG			TG	TG				Mitglieder								TG		Junioren	TG	19:00 - 19:30
19:30 - 20:00	Frauen III	RBL			Frauen I	Antosch								TG				Antosch			RBL	19:30 - 20:00
20:00 - 20:30					TG								TG	Antosch								20:00 - 20:30
20:30 - 21:00					Antosch								Gürtler									20:30 - 21:00
21:00 - 21:30																						21:00 - 21:30

Hinweis: Zu den 8erK-Zeiten können auch die dortigen Ergometer genutzt werden. Individuelles Training in Kraft- und Ergoraum ist in Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern möglich.