

ARVL Wintertraining 2023/2024



	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																					09:00 - 09:30
09:30 - 10:00																					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
11:30 - 12:00																					11:30 - 12:00
12:00 - 15:00																					12:00 - 15:00
15:00 - 15:30	TG End	TG End																			15:00 - 15:30
15:30 - 16:00																					15:30 - 16:00
16:00 - 16:30	Junioren																				16:00 - 16:30
16:30 - 17:00					Kinder																16:30 - 17:00
17:00 - 17:30																					17:00 - 17:30
17:30 - 18:00																					17:30 - 18:00
18:00 - 18:30		SM RBL																			18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	Frauen III																				18:30 - 19:00
19:00 - 19:30																					19:00 - 19:30
19:30 - 20:00																					19:30 - 20:00
20:00 - 20:30																					20:00 - 20:30
20:30 - 21:00																					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.