

Trainingsplan ab 29.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rookie Cats	06:30 – 07:15 Core – Zoom 18:00 – 19:30 Mountain Bike	18:00 – 19:30 Uhr Wechseltraining: Joggeli	18.00 – 19:15 Laufen: St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 18:00 – 19:30 Uhr Schwimmen (St Jakobhalle / Joggeli)	18:00 – 19:00 Schwimmen: Joggeli		
Young Cats	06:30 – 07:15 Core – Zoom 18:00 – 19:30 Mountain Bike	18:00 – 20:00 Uhr Wechseltraining: Joggeli/Schwimmen	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18.00 – 19:15 Laufen: St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom. 18:00 – 19:30 Uhr Schwimmen: (St Jakobhalle / Joggeli)	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Schwimmen: Joggeli	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	
Cool Cats	19:45 – 21:00 Schwimmen: Hallenbad Allschwil	18:30 – 20:00 Laufen: Finnenbahn Bottmingen			17:30 – Rad, Technik, Start wird im Chat kommuniziert		
Fast Cats	06:30 – 07:15 Core – Zoom. 18:30 – 20:00 Schwimmen: St Jakobshalle (limited)	17:00 – 17:50 Laufen: Joggeli 18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18.00 – 19:30 Laufen: St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom. 17:00 – 17:50 Laufen Joggeli 18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen: 19:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert Kader 15:00 – 17:00 Schwimmen: Joggeli	
Trainer*innen	Core: Cameron Schwimmen: No Trainer MTB: Monika / Patrik Schwimmen: Cool Cats – Beppo	Schwimmen: Cameron / Jesse Wechsel: Monika / Patrik Laufen: Cool Cats – Beppo	Zwift: Cameron / Martin Laufen: Cameron / Jesse/Alexa	Kraft: Cameron Schwimmen: Cameron / Be / Tabea	Zwift: Cameron / Martin Laufen & Schwimmen: Cameron / Tabea Rad Cool Cats: Beppo	Rad : Alexa/Eric Jesse / Tabea Schwimmen : Jesse Rad Cool Cats : Beppo	

Ansprechpartner:	Spartenleitung:	Thomas Rickenbacher	+41 (0)79 174 02 23
	Cheftrainer:	Cameron Lamont	+49 1767 3838 168
	Trainerin Rookie/Young Cats	Monika Jakober	+41 (0)78 634 60 15
	Trainer Cool Cats	Beppo Hilfiker	+41 (0)79 358 64 87