

Trainingsplan ab 16.10.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rookie Cats	06:30 – 07:15 Core – Zoom.	17:00 – 18:00 Schwimmen: Eglisee	18:15 – 20:00 Hallentraining: Christoph – Merian Turnhalle, Basel	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom.	16:45 – 17:45 Schwimmen: Gymnasium Bäumlihof		08:00 – 09:00 Laufen: Eglisee 09:00 – 10:00 Schwimmen: Eglisee
Young Cats	06:30 – 07:15 Core – Zoom.	17:00 – 18:00 Schwimmen: Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom.	06:00 – 07:00 Rad – Zwift In Absprache mit den Trainer*innen: Schwimmen: Bäumlihof oder Rittergasse	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen: Eglisee	08:00 – 09:00 Laufen: Eglisee 09:00 – 10:00 Schwimmen: Eglisee
Cool Cats		18:30 – 20:00 Laufen Start wird im Chat kommuniziert		20:00 – 21:00 Schwimmen: Hallenbad Allschwil	18:30 – 20:00 Rad: Technik, alternativ mit Samstag. Start wird im Chat kommuniziert	10:00 – 12:00 Rad: alternativ mit Freitag. Start wird im Chat kommuniziert	
Fast Cats	06:30 – 07:15 Core – Zoom. 18:30 – 20:00 Schwimmen: St. Jakobshalle (limited)	18:00 – 20:00 Schwimmen: Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom. 18:00 – 20:00 Schwimmen: Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen: Rittergasse 19:00 – 20:30 Schwimmen: Rittergasse	Radfahren: Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen: Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen 12:15 – Laufen: Eglisee
Trainer*innen	Core - Cameron Schwimmen – Kein Trainer*in	Schwimmen – Cameron / Jesse Laufen Cool Cats – Beppo	Zwift-Cameron / Martin Hallentraining- Monika	Kraft -Cameron Schwimmen – Cameron / Jesse Schwimmen Cool Cats – Beppo	Zwift-Cameron / Martin Rittergasse: Cameron Rad Cool Cats – Beppo Bäumlihof: Eric	Rad – Cameron / Tobi / Jesse Schwimmen Cameron / Jesse Rad Cool Cats – Beppo	Laufen & Schwimmen – Cameron - Jesse

Ansprechpartner

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