

Trainingsplan ab 13.10.2025 – Winter 2025/2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rookie Cats		06:30 – 07:15 Core – Zoom 17:00 – 18:00 Schwimmen EG	18:15 – 20:00 Hallentraining CMS	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 18:00 – 19:00 Schwimmen KG			08:00 – 09:00 Laufen EG 09:00 – 10:00 Schwimmen EG
Young Cats	18:30 – 20:00 Schwimmen SJH (Development and Female Project)	06:30 – 07:15 Core – Zoom 17:00 – 18:00 Schwimmen EG	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	08:00 – 09:00 Laufen EG 09:00 – 10:00 Schwimmen EG
Cool Cats	20:30 – 22:00 Schwimmen EG	06:30 – 07:15 Core – Zoom	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	06:30 – 07:15 Kraft - Zoom <i>Ab Januar: 20:00-21:00 Schwimmen EG</i>	06:00 – 07:00 Rad – Zwift		08:00 – 09:00 Laufen EG 09:00 – 10:00 Schwimmen EG
Fast Cats		06:30 – 07:15 Core – Zoom 17:00 – 17:50 Laufen EG 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 Schwimmen EG	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 2 Gruppen 18:00 – 19:00 & 19:00 – 20:00 Schwimmen EG	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen EG 19:00 – 20:30 Schwimmen RG	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen EG	10:00 – 12:00 Schwimmen EG 12:15 – Laufen EG
Elite Cats		06:30 – 07:15 Core – Zoom 17:00 – 17:50 Laufen EG 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 Schwimmen EG	06:00 – 07:00 Rad - Zwift	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 17:00 – 17:50 Laufen EG 18:00 – 20:00 Schwimmen EG	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen EG 19:00 – 20:30 Schwimmen RG	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen EG	10:00 – 12:00 Schwimmen EG 12:15 – Laufen EG

Ansprechpartner: Spartenleitung: Anders Håkansson +41 79 891 68 67
Head Coach: Cameron Lamont +49 1767 3838 168

Legende: KG = Kirschgarten, EG = Eglisee, RG = Rittergasse, CMS = Christoph Merian Stiftung SJH = St. Jakob Halle