

Trainingsplan ab 17.10.2022



|                               | Montag                                                                            | Dienstag                               | Mittwoch                          | Donnerstag                                                                   | Freitag                                                                                                | Samstag                                                                                       | Sonntag                                                           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Rookies</b>                | 06:30 – 07:15<br>Core – Zoom.                                                     | 17:00 – 18:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee |                                   | 06:30 – 07:15<br>Kraft – Zoom.                                               | 18:15 – 20:00<br>Hallentraining:<br>St. Alban-<br>Turnhalle, Basel                                     |                                                                                               | 08:00 – 09:00<br>Laufen<br>09:00 – 10:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee |
| <b>Young Competitors</b>      | 06:30 – 07:15<br>Core – Zoom.                                                     | 17:00 – 18:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee | 06:00 – 07:00 Rad<br>– Zwift      | 06:30 – 07:15<br>Kraft – Zoom.                                               | 06:00 – 07:00 Rad<br>– Zwift<br><br>18:15 – 20:00<br>Hallentraining:<br>St. Alban-<br>Turnhalle, Basel |                                                                                               | 08:00 – 09:00<br>Laufen<br>09:00 – 10:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee |
| <b>Racers</b>                 | 06:30 – 07:15<br>Core – Zoom.                                                     | 18:00 – 20:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee | 06:00 – 07:00 Rad<br>- Zwift      | 06:30 – 07:15<br>Kraft – Zoom.<br><br>18:00 – 20:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee | 06:00 – 07:00 Rad<br>– Zwift<br><br>18:00 – 19:00<br>Laufen<br>St Jakob                                | Radfahren<br>Start wird in Chat<br>kommuniziert<br><br>12:00 – 14:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee | 10:00 – 12:00<br>Schwimmen<br><br>12:15 –<br>Laufen:<br>Eglisee   |
| <b>Teams</b>                  | 06:30 – 07:15<br>Core – Zoom.<br><br>18:30 – 20:00<br>Schwimmen St<br>Jakobshalle | 18:00 – 20:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee | 06:00 – 07:00 Rad<br>- Zwift      | 06:30 – 07:15<br>Kraft – Zoom.<br><br>18:00 – 20:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee | 06:00 – 07:00 Rad<br>– Zwift<br><br>18:00 – 19:00<br>Laufen<br>St Jakob                                | Radfahren<br>Start wird in Chat<br>kommuniziert<br><br>12:00 – 14:00<br>Schwimmen:<br>Eglisee | 10:00 – 12:00<br>Schwimmen<br><br>12:15 –<br>Laufen:<br>Eglisee   |
| <b>Trainer/<br/>Trainerin</b> | Core - Cameron /<br>Alexa<br>Schwimmen – No<br>trainer                            | Schwimmen -<br>Cameron                 | Zwift-Cameron /<br>Martin / Alexa | Kraft -Cameron /<br>Alexa<br>Schwimmen -<br>Cameron                          | Zwift-Cameron /<br>Martin / Alexa<br>Laufen Alexa<br>Hallentraining-<br>Monika                         | Rad – Cameron /<br>Alexa / Tobi /<br>David<br>Schwimmen<br>Cameron                            | Laufen &<br>Schwimmen -<br>Cameron                                |

Kontakt:      Spartenleitung      Thomas Rickenbacher      +41 (0)79 174 02 23  
                     Cheftrainer              Cameron Lamont              +49 1767 3838 168  
                     Cheftrainerin Rookies      Monika Jakober              +41 (0)78 634 60 15