

# Trainings ab 5. Oktober 2020



	Mo	Dienstag	Mittwoch	Do	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Rookies</b>	06:30 – 07:15 Core - Zoom	17:00 – 18:00 Uhr Schwimmen: Eglisee	18:00 -19:30 Uhr <b>Hallentraining</b> Merian-Turnhalle, Basel	06:30 – 07:15 Kraft- Zoom		12:00 – 13:30 Uhr Schwimmen 13:30 – 14:00 Laufen Eglisee	
<b>Young Competitors</b>	06:30 – 07:15 Core - Zoom	17:00 – 18:00 Uhr Schwimmen: Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift 18:00 -19:30 Uhr <b>Hallentraining</b> Merian-Turnhalle, Basel	06:30 – 07:15 Kraft- Zoom	06:00 – 07:00 Rad - Zwift  18:00 – 19:30 Uhr, <b>Laufen</b> Eglisee/St Jakob		08:00 – 09:00 Uhr, Laufen 09:00 – 10:30 Uhr <b>Schwimmen</b> Eglisee
<b>Competitors</b>	06:30 – 07:15 Core - Zoom	18:00 – 20:00 Uhr Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift  individuelles training	06:30 – 07:15 Kraft- Zoom	06:00 – 07:00 Rad - Zwift  18:00 – 20:00 Uhr, <b>Laufen</b> Eglisee/St Jakob	<b>Radfahren</b> Start wird im Chat kommuniziert	10:00 – 12:00 Uhr, <b>Schwimmen</b> 12:00 – 14:00 Uhr, <b>Laufen</b> Eglisee
<b>Racers</b>	06:30 – 07:15 Core - Zoom	18:00 – 20:00 Uhr Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift  individuelles training	06:30 – 07:15 Kraft- Zoom  8:00 – 20:00 Uhr Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift  18:00 – 19:30 Uhr, <b>Laufen</b> Eglisee/St Jakob	<b>Radfahren</b> Start wird im Chat kommuniziert	10:00 – 12:00 Uhr <b>Schwimmen</b> 12:00 – 14:00 Uhr, <b>Laufen</b> Eglisee
<b>Pro</b>	06:30 – 07:15 Core - Zoom	18:00 – 20:00 Uhr Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift  individuelles training	06:30 – 07:15 Kraft- Zoom  18:00 – 20:00 Uhr Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift  18:00 – 19:30 Uhr, <b>Laufen</b> Eglisee/St Jakob	<b>Radfahren</b> Start wird im Chat kommuniziert	10:00 – 12:00 Uhr <b>Schwimmen</b> 12:00 – 14:00 Uhr, <b>Laufen</b> Eglisee
<b>Trainer/ Trainerin</b>	Core – Zoom: Cameron	Schwimmen: Cameron	Hallentraining: Cinja Rad- Zwift: Cameron	Schwimmen Cameron/ Robin	Laufen: Cameron/Robin Rad- Zwift: Cameron	Schwimmen/ Laufen: Cinja Radtraining: Robin	Schwimmen: Cameron Laufen: Cameron
<b>Thomas Rickenbacher, 079 674 20 48 (Spartenleiter)</b> <b>Cameron Lamont, +49 176 7383 81 68 (Cheftrainer)</b> <b>Cinja Tempini, 076 569 3107 (Rookies)</b> <b>Robin Wild, 079 836 4513</b>				<b>Andi Hollenstein, 079 376 45 75</b> <b>Tobi Kron, 076 427 1198</b>			