

# Trainingsplan ab 25.04.2022



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Rookies</b>	06:30 – 07:15 Core Zoom	18:00 – 19:30 Uhr Wechseltraining Joggeli	18.00 – 19:00 Laufen St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft. Zoom 18:00 – 19:30 Uhr Velo (gerade Woche) Schwimmen (ungerade)			
<b>Young Competitors</b>	06:30 – 07:15 Core Zoom	18:00 – 19:30 Uhr Wechseltraining Joggeli	06:00 – 07:00 Rad Zwift  18.00 – 19:00 Laufen St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft Zoom 18:00 – 19:30 Uhr Schwimmen Joggeli / St Jakob	06:00 – 07:00 Rad Zwift 18:00 – 20.00 Laufen/Schwimmen Joggeli		
<b>Racers</b>	06:30 – 07:15 Core Zoom	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  18:00 – 20.00 Schwimmen Joggeli	06:00 – 07:00 Rad Zwift  18:00 – 20.00 Laufen/Schwimmen Joggeli	Radfahren Durchführung wird im Chat kommuniziert	
<b>Teams</b>	06:30 – 07:15 Core Zoom  18:00 – 19:00 Schwimmen St. Jakobshalle (Kein Trainer)	18:00 – 20.00 Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad Zwift  18.00 – 19:30 Laufen St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft Zoom  18:00 – 20.00 Schwimmen Joggeli	06:00 – 07:00 Rad Zwift  18:00 – 20.00 Laufen/Schwimmen Joggeli	Radfahren Durchführung wird im Chat kommuniziert 15:00 – 17:00 Schwimmen (Kein trainer)	
<b>Cheftrainer/ Cheftrainerin</b>	Core: Alexa	Schwimmen: Cameron Monika	Rad: Cameron Laufen: Cameron / Diego	Kraft: Cameron Schwimmen: Cameron	Rad: Cameron Schwimmen/Laufen Cameron	Rad: Monika Tobi/David	
<b>Assistenztrainer</b>	Core: Cameron	Schwimmen: Beppo	Rad: Martin/Alexa	Kraft: Alexa Schwimmen Beppo	.Rad: Cameron Schwimmen/Laufen Cameron	Rad:	

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