

Trainingsplan ab 30.10.2024 - WINTER

	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 18:00 – 19:00 Schwimmen: Kirschgarten		Sporadisches MTB Training Durchführung und Start wird im Chat kommuniziert	08:00 – 09:00 Laufen 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 18:15 – 20:00 Hallentraining: Christoph – Merian Turnhalle, Basel	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 18:00 – 19:00 Schwimmen: Kirschgarten	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	Rennrad je nach Witterung Start wird im Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen: Eglisee (in Absprache)	08:00 – 09:00 Laufen 09:00 – 10:00 Schwimmen: Eglisee
Cool Cats	19:45 – 21:00 Schwimmen: Hallenbad Allschwil	18:30 – 20:00 Laufen Finnenbahn Bottmingen		20:00 – 21:00 Schwimmen: Hallenbad Allschwil	18:30 – 20:00 Rad, Technik, alternativ mit Samstag Start wird im Chat kommuniziert		
Fast Cats	06:30 – 07:15 Core – Zoom 18:30 – 20:00 Schwimmen St Jakobshalle (limited)	17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 18:00 – 20:00 Schwimmen: Eglisee	06:00 – 07:00 Rad - Zwift	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 18:00 – 20:00 Schwimmen: Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 09:00 Laufen 19:00 – 20:30 Schwimmen Rittergasse	Radfahren Start wird im Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen: Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen Eglisee ab 12:15 Laufen: Eglisee
Trainer*innen	Core - Cameron Schwimmen – No trainer Cool Cats - Beppo	Schwimmen – Cameron / Eric / Tabea / Jesse Laufen Cool Cats – Beppo	Zwift-Cameron / Martin Hallentraining- Moni / Patrik	Kraft -Cameron Schwimmen – Cameron / Eric / Beppo Schwimmen Cool Cats – Beppo	Zwift-Cameron / Martin Rittergasse: Cameron / Jesse Rad Cool Cats – Beppo	Rad – Cameron / Tabea / Jesse Schwimmen Cameron / Jesse Rad Cool Cats – Beppo	Laufen & Schwimmen – Cameron / Eric / Tabea / Jesse

Ansprechpartner:

Cheftrainer:
Trainerin Rookie/Young Cats
Trainer Cool Cats

Cameron Lamont
Moni Jakober
Beppo Hilfiker

+49 1767 3838 168
+41 (0)78 634 60 15
+41 (0)79 358 64 87