

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 Eglisee	18:15 – 20:00 Hallentraining Christoph – Merian Turnhalle, Basel	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 18:00 – 19:00 Schwimmen Kirschgarten			08:00 – 09:00 Laufen 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Young Cats	18:30 – 20:00 Schwimmen St Jakobshalle (Development and Female Project)	06:30 – 07:15 Core – Zoom 17:00 – 18:00 Schwimmen Eglisee	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 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Age Grouper Cats	20:30-22:00 Schwimmen Eglisee	06:30 – 07:15 Core – Zoom	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	06:30 – 07:15 Kraft - Zoom 20:00-21:00 Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift		08:00 – 09:00 Laufen Eglisee 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Fast Cats		06:30 – 07:15 Core – Zoom. 17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 2 Gruppen 18:00 – 19:00 & 19:00 – 20:00 Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen 19:00 – 20:30 Schwimmen Rittergasse	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen Eglisee 12:15 – Laufen Eglisee
Elite Cats		06:30 – 07:15 Core – Zoom. 17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 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 – 19:00 Laufen 19:00 – 20:30 Schwimmen Rittergasse	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen Eglisee 12:15 – Laufen Eglisee

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