

Trainingsplan Sommer 2023

| Uhrzeit | Montag | | | Dienstag | | | Mittwoch | | | Donnerstag | | | Freitag | | | Samstag | | | Sonntag | | | | | | | | |
|---------|---|-----------|----------|--|-----------|----------|--|-----------|----------|---|-----------|----------|--|-----------|----------|----------------------------------|-----------|----------|---|-----------|----------|--|--|--|--|--|--|
| | Rudersteg | Kraftraum | Ergoraum | Rudersteg | Kraftraum | Ergoraum | Rudersteg | Kraftraum | Ergoraum | Rudersteg | Kraftraum | Ergoraum | Rudersteg | Kraftraum | Ergoraum | Rudersteg | Kraftraum | Ergoraum | Rudersteg | Kraftraum | Ergoraum | | | | | | |
| 06:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 06:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 07:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 07:30 | | | | Schulrudern Sportgymnasium 07:30 - 13:00 Uhr René Flaschmann | | | Schulrudern Sportgymnasium 7:30 - 9:00 Uhr René Flaschmann | | | Schulrudern Sportgymnasium 7:30 - 16:00 Uhr René Flaschmann | | | Schulrudern Sportgymnasium 7:30 - 9:00 Uhr René Flaschmann | | | PSV Schwerin (Kooperation) | | | Juniorenttraining 09:00 - 13:00 Uhr René Flaschmann Dieses Training findet nicht an jedem Samstag statt | | | | | | | | |
| 08:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09:30 | Seniorenttraining 9:30 - 12:30 Uhr Knut Mehl | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | Ruder AG Waldorfschule 14:00 - 16:00 Uhr René Flaschmann | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | Senioren 8er bis 18 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | Juniorenttraining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann | | | Kindertraining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann | | | Juniorenttraining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann | | | Kindertraining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann | | | Juniorenttraining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Während des Nachmittagstrainings der jeweiligen RuderAG und der Schweriner Ruderjugend ist ein An- und Ablegen für alle anderen Ruderer nur zwischen 16:30 und 17:30 Uhr und nach vorheriger Abstimmung mit den zuständigen Übungsleitern möglich.

Die Anfängerausbildung der Schweriner Ruderjugend, am Steg ist in **keinem Fall** zu behindern!

Kann auf Grund der Witterung kein Training auf dem Wasser erfolgen, ist eine Benutzung des Kraft- und Ergoraums durch andere Sportler **nur in Ausnahmefällen** und durch Zustimmung des zuständigen Übungsleiters möglich.