

KCS Wintertraining 2011/2012

Wochentag	Zeit	Ort	Thema	Ziel	Teilnehmer Gruppe	Trainer	Co-Trainer	Co-Co Trainer
Montag	18:00	Bootshaus KCS	Kraft	Kraft erhöhen	A/B	Florian	(ev. Gian-Luca)	
	18:00	Bootshaus KCS	Lauf	Kondition verbessern	D/E	Bettina	Moreno	
Dienstag	18:00	Bootshaus KCS	Lauf	Kondition verbessern	A/B/C	Florian	(ev. Gian-Luca)	
Mittwoch	18:00	Bootshaus KCS	Kraft	Kraft erhöhen	A/B	Florian		
Donnerstag	18:30 - 20:00	Gräfler Turnhalle (Halle 1 oben)	Spiel Kondition	Koordination, Kondition & Reaktion verbessern	C/D/E	Florian	Andreas	
	19:15 - 21:30	Gräfler Turnhalle (Halle 1 oben)	Kondition Spiel	Koordination, Kondition & Reaktion verbessern	A/B	Florian	Andreas	
Freitag	17:00	Bootshaus KCS	Wasser	Ausdauer	A			
	18:00	Bootshaus KCS	Kraft	Kraft erhöhen	A	Florian		
Samstag	10:00	Bootshaus KCS	Boot	Technik trainieren	A	selbstständig		
	10:00	Bootshaus KCS	Boot	Technik trainieren	B			
	10:00	Bootshaus KCS	Boot	Technik trainieren	D	Ursi	Andreas	Urs
Sonntag	??	offen	Diverses	Fun & aktive Erholung	Alle	kein Trainer	evt. Spezial Programm	

Kommentare:

Während Schulferien spezielle Abmachung bei Verhinderung, **beim Trainer abmelden**

Ab 6 Trainings 1 Ruhetag, Ruhetag selbst bestimmen (Aufgaben, Schule etc.)

Das Donnerstagstraining gilt als das **Haupttraining**, hier werden jeweils auch Informationen verteilt

Die Trainingsgruppe kann nur mit Absprache des Sportchefs gewechselt werden

Für Trainings die im Freien stattfinden, jeweils genügend Trainingskleider und Turnschuhe mitnehmen!

Kraftraum, darf nur mit **Hallenschuhen** betreten werden, **Frottetuch** und Getränk mitnehmen

Ev. Anst. Wasser > Kraftraum