

## KCS Wintertraining 2009/2010

Wochentag	Zeit	Ort	Thema	Ziel	Teilnehmer Gruppe	Trainer	Co-Trainer	Co-Co Trainer
Montag	18:00	Bootshaus KCS	Kraft	Kraft erhöhen	A	Florian		
	18:00	Bootshaus KCS	Lauf	Kondition verbessern	B/C	André	Roman	
Dienstag	18:00	Bootshaus KCS	Lauf	Kondition verbessern	A	Florian	Ursi	
	18:00	Bootshaus KCS	Kraft	Kraft erhöhen	B	Roberto		
Mittwoch	17:30	Neuhausen	Hallenbad	Eskimorolle	A/B/C/D	Bei Tourenchef anmelden		
	18:00	Bootshaus KCS	Kraft	Kraft erhöhen	A	Florian		
Donnerstag	18:30	Gräfler Turnhalle (Halle 1 oben)	Spiel Kondition	Koordination, Kondition & Reaktion verbessern	A/B/C/D	Florian		
Freitag	18:00	Bootshaus KCS	Kraft	Kraft erhöhen	A	Florian		
Samstag	10:00	Bootshaus KCS	Boot	Technik trainieren	B	?? Ev. Roberto		
	10:00	Bootshaus KCS	Boot	Technik trainieren	C	Ursi	?? Ev. 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