

FRC84 – Sommertrainingsplan vom 28. März bis 15. Oktober

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Erwachsene Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich | | 16:00 Uhr Senioren Fitnessraum | 19:00 Uhr Frankfurt School Rudern | | 07:00 Uhr Alle Rudern | 09:00 Uhr Frauen Rudern | 09:00 Uhr Alle Rudern |
| | | 18:30 Uhr Alle Rudern | 19:00 Uhr Frauen Rudern | 18:30 Uhr Alle Rudern | | | |
| | 17:30 Uhr U17/U19 Rudern | 17:30 Uhr U17/U19 Rudern | 17:30 Uhr U17/U19 Rudern | 17:30 Uhr U17/U19 Rudern | 16:00 Uhr U17/U19 Rudern | 10:00 Uhr U17/U19 Rudern | 10:00 Uhr U17/U19 Rudern |
| | 17:30 Uhr U17a/U19a Rudern | | 17:30 Uhr U17a/U19a Rudern | 17:30 Uhr U17a/U19a Rudern | | 10:00 Uhr U17a/U19a Rudern | |
| | 17:00 Uhr U15+Freizeit Rudern | | 17:00 Uhr U15+Freizeit Rudern | | | 12:00 Uhr U15+Freizeit Rudern | JuniorTeam |