

Betreutes Wintertraining 2017/18 für den Breitensport

Trainingsbeginn 18 Uhr, Trainingsdauer ca. 60 Minuten

Betreut von Beat Roth, jeweils Freitags an den folgenden Daten:

2017

24. November	Ergo	Alternative zum Rudern
01. Dezember	Ergo I	Focus Bewegungsablauf – Reflektion Haltung
08. Dezember	Ergo	Ausdauertraining als Alternative zum Rudern
15. Dezember	Laufen	ca. 8 km , Dehnen
22. Dezember	Ergo	Ausdauertraining als Alternative zum Rudern

2018

12. Januar	Ergo II	Focus Kraft , Intervaltraining mit hohem Drag Factor
19. Januar	Ergo	Ausdauertraining als Alternative zum Rudern
26. Januar	Laufen	ca. 8 km , Dehnen
02. Februar	Ergo III	Focus Rythmus – Schlagzahlwechseln
09. Februar	Ergo	Ausdauertraining als Alternative zum Rudern
16. Februar*	Ergo	Ausdauertraining als Alternative zum Rudern
23. Februar*	Laufen	ca. 8 km , Dehnen
02. März	Ergo IV	Focus Leistung – Pyramiden
09. März	Ergo	Ausdauertraining als Alternative zum Rudern
16. März	Ergo	Ausdauertraining als Alternative zum Rudern
23. März	Laufen	ca. 8 km , Dehnen

* Diese Termine fallen in die Schulferien Basel-Stadt (Termin nicht garantiert)
Kurzfristige Programmänderungen möglich

Dieses Angebot ist als Trainingsalternative zu verstehen. Das normale Rudern findet an jedem Freitag weiterhin auch statt.

Wintertraining beim RC Grenzach

Es gibt die Vereinbarung, dass wir auch deren Breitensport Winterprogramm in Anspruch nehmen dürfen. Interessierte erhalten Informationen unter folgendem Link:
http://runderclubgrenzach.de/index.php?p=2_2

Mit freundlichen Grüßen
Emanuel Rahmelow, Leiter Breitensport