

# Breitensport Wintertraining 2018/19

## Rudern

### **Dienstag und Freitag, 18 Uhr**

Offener Ruderbetrieb.

In C-Gigs, gesteuert und mit Licht.

### **Mittwoch, 12 Uhr**

Offener Ruderbetrieb.

Alle Breitensport-Bootskategorien.

### **Sonntag, 10 Uhr**

Offener Ruderbetrieb.

Alle Breitensport-Bootskategorien.

## Alternatives Training

### **Dienstag, 17.30 – 19 Uhr**

Warm-up und freies Ergo-Training.

Teilweise betreut.

### **Freitag, 18 Uhr**

Betreutes Training gemäss Programm.

Ergo, Gymnastik und Laufen.

#### **Programm**

- 16.11.18 **Laufen** inklusive Warm-up und Dehnen
- 23.11.18 **Ergo** mit Focus Bewegungsablauf
- 30.11.18 **Faszien-Pilates** mit Schwerpunkten
- 07.12.18 Warm-up und freies Ergo-Training
- 14.12.18 **Laufen** inklusive Warm-up und Dehnen
- 21.12.18 Warm-up und freies Ergo-Training
- 11.01.19 **Ergo** mit Focus Kraft
- 18.01.19 Warm-up und freies Ergo-Training
- 25.01.19 **Laufen** inklusive Warm-up und Dehnen
- 01.02.19 **Faszien-Pilates** mit Schwerpunkten
- 08.02.19 **Ergo** mit Focus Rhythmus
- 15.02.19 **Faszien-Pilates** mit Schwerpunkten
- 22.02.19 **Laufen** inklusive Warm-up und Dehnen
- 01.03.19 **Ergo** mit Focus Leistung
- 08.03.19 Warm-up und freies Ergo-Training
- 15.03.19 Warm-up und freies Ergo-Training
- 22.03.19 **Laufen** inklusive Warm-up und Dehnen

Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

# Breitensport Wintertraining 2018/19

## Betreutes Training Freitags

Betreuerteam: Annette Graul (Laufen), Anke Sinz (Faszien-Pilates), Beat Roth (Ergo/Laufen)  
**Trainingsbeginn 18 Uhr, Trainingsdauer 60 – 90 Minuten**

### 2018

16. November	<b>Laufen</b>	<b>8 – 10 km</b> , inkl. Warm-up und Dehnen
23. November	<b>Ergo</b>	<b>Focus Bewegungsablauf</b> – Reflektion Haltung
30. November	<b>Gym</b>	<b>Faszien-Pilates</b> – Training mit Schwerpunkten
07. Dezember	Ergo	Warm-up und freies Ausdauertraining
14. Dezember	<b>Laufen</b>	<b>8 – 10 km</b> , inkl. Warm-up und Dehnen
21. Dezember	Ergo	Warm-up und freies Ausdauertraining

### 2019

11. Januar	<b>Ergo</b>	<b>Focus Kraft</b> , Intervaltraining mit hohem Drag Factor
18. Januar	<b>Laufen</b>	<b>8 – 10 km</b> , inkl. Warm-up und Dehnen
25. Januar	Ergo	Warm-up und freies Ausdauertraining
01. Februar	<b>Gym</b>	<b>Faszien-Pilates</b> – Training mit Schwerpunkten
08. Februar	<b>Ergo</b>	<b>Focus Rhythmus</b> – Schlagzahlwechseln
15. Februar	<b>Gym</b>	<b>Faszien-Pilates</b> – Training mit Schwerpunkten
22. Februar	<b>Laufen</b>	<b>8 – 10 km</b> , inkl. Warm-up und Dehnen
01. März	<b>Ergo</b>	<b>Focus Leistung</b> – Pyramiden
08. März	Ergo	Warm-up und freies Ausdauertraining
15. März	<b>Laufen</b>	<b>8 – 10 km</b> , inkl. Warm-up und Dehnen
22. März	Ergo	Warm-up und freies Ausdauertraining

**Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.**

Die Ergo-Termine mit freiem Ausdauertraining sind nicht zwingend betreut.