



Bremerhavener Ruder Verein v.1889 e.V.

Winterübungsplan 09/10

Bl. 1 Zeitraum 8.00 bis 16.00 Uhr

Dieser Übungsplan wurde auf der Ruderausschusssitzung (RA) am 30. Sept. 2009 erstellt..

Kraftraumbenutzung nur wenn Übungsleiter mit Schlüssel anwesend. Ergometerraum offen ab 15.00 h . Eintragung in Benutzermappe nicht vergessen !!

Wer die noch freien Felder belegen oder Änderungen haben möchte, bitte Info schriftlich an Dirk Peterson bis zum 30.10.09 !!

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		Sonntag			
	Ruder-becken	Kraft-raum	Ergo-meter	Ruder-becken	Kraft-raum	Ergo-meter	Ruder-becken	Kraft-raum	Ergo-meter	Ruder-becken	Kraft-raum	Ergo-meter	Ruder-becken	Kraft-raum	Ergo-meter			Ruder-becken			
08.00 - 10.00	Lloyd Gymn.			Lloyd Gymn.						Lloyd Gymn.						Übungsstraining frei vereinbart von den jeweiligen u.a. Gruppen.Rudern auf der unteren (so lange der Anleger im Wasser) und oberen Geeste möglich.					
10.00 - 10.30	AH Olaf ab 9.30		AH Olaf	CvO Gymn.			AH Olaf ab 9.30		AH Olaf	AH Hellmut		AH Hellmut	AH Olaf ab 9.30		AH Olaf					AH	
10.30 - 11.00	AH Olaf ab 9.30			CvO Gymn.			CvO Gymn.			AH Hellmut		AH Hellmut	CvO Gymn.							AH	
11.00 - 11.30				AH Roosch		AH Roosch	CvO Gymn.			CvO Gymn.			CvO Gymn.								
11.30 - 12.00				AH Roosch		AH Roosch	CvO Gymn.			CvO Gymn.			CvO Gymn.								
12.00 - 12.30				Bü I+II			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			Lloyd Gymn.								
12.30 - 13.00				Bü I+II			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			Lloyd Gymn.								
13.00 - 13.30				Bü I+II			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			Lloyd Gymn.								
13.30 - 14.00	GW			GW& Bü I+II			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			KLA. Bhv.								
14.00 - 14.30	GW			GW& Bü I+II			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			KLA. Bhv.								
14.30 - 15.00	GW			GW & WRS			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			KLA. Bhv.								
15.00 - 15.30	GW			GW & WRS			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			KLA. Bhv.								
15.30 - 16.00	GW			GW & WRS			CvO Gymn.			Lloyd Gymn.			KLA. Bhv.								

Übungsstraining frei vereinbart von den jeweils o.a. Gruppen.
Rudern auf der unteren (so lange der Anleger im Wasser) und oberen Geeste möglich.

Winterübungsplan 09/10 Blatt 2																	Zeitraum 16.00 bis 21.00 Uhr			
Zeit	Montag				Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		Sonntag	
	Ruder- becken	Kraft- raum	Ergo- meter	Sport halle	Ruder- becken	Kraft- raum	Ergo- meter	Ruder- becken	Kraft- raum	Ergo- meter	Ruder- becken	Kraft- raum	Ergo- meter	Ruder- becken	Kraft- raum	Ergo- meter				
16.00 - 16.30	AH	ARB	ARB					TN	TN	TN	AH		AH	ARB		ARB	Übungs- training frei vereinbart von den jeweiligen u.a. Gruppen.Rudern auf der unteren (so lange der Anleger im Wasser) und oberen Geeste möglich.		Übungs- training frei vereinbart von den jeweiligen u.a. Gruppen.Rudern auf der unteren (so lange der Anleger im Wasser) und oberen Geeste möglich.	
16.30 - 17.00	AH	ARB	ARB					TN	TN	TN	AH		AH	ARB		ARB				
17.00 - 17.30	ARB	ARB	ARB					TN	TN	TN	TN	TN	TN	TN	TN	TN				
17.30 - 18.00	S		S		AH Kratz		AH Kratz	S		S	TN	TN	TN	TN	TN	TN				
18.00 - 18.30	S		S		AH Kratz	TN	TN	S		S	TN	TN	TN	TN	TN	TN				
18.30 - 19.00					Masters & B	TN	TN	AH		AH	Masters & B	Masters & B	Masters & B							
19.00 - 19.30				Masters & B	Masters & B	TN	TN	Z			Masters & B	Masters & B	Masters & B							
19.30 - 20.00				Masters & B	Masters & B	Masters & B	Masters & B	Z			Masters & B	Masters & B	Masters & B							
20.00 - 20.30				Masters & B	Masters & B	Masters & B	Masters & B	Z			Masters & B	Masters & B	Masters & B							
20.30 - 21.00				Masters & B	Masters & B	Masters & B	Masters & B	Z			Masters & B	Masters & B	Masters & B							
AH = Senioren S = Seniorinnen ARB = allgem. Ruderbetr. B. Schütz & K. Mauer & H.Hencken Leistungstraining P. Lange nach Vereinbarung																				
Masters & Breitensport H.-W. Moye / D. Behrens TN = Training Nachw J. Lange Z =ZKR I.Gerlach Schulen BHV & Wesermünde(GW) ab April 2010																				