

KCSH Wintertraining 2019/2020

Wochentag	Treffpunkt	Ort	Thema	Teilnehmer	Haupttrainer	Co-Trainer	Co-Co Trainer	
Montag	18:00	Bootshaus KCSH	Kraft	A/B				
	18:00	Bootshaus KCSH	Kraft	C	Gian-Luca	Noëmi		
Dienstag	18:00-19:15	Bootshaus KCSH	Lauf/Koordination	alle	Florian	Jano	Pascal	
Mittwoch	18:00	Bootshaus KCSH	Kraft	A/B				
	18:00	Bootshaus KCSH	Kraft	RLZ	Thomas			
Donnerstag	18:15-20:00	Turnhalle Gräfler	Hallentraining	B/C/D	Florian	André		
	19:05-21:30	Turnhalle Gräfler	Hallentraining	A/B	Florian	André		
Freitag	18:00	Bootshaus KCSH	Kraft	A/B				
	18:00	Bootshaus KCSH	Kraft	RLZ	Thomas			
Samstag	09:30-11:00	Bootshaus KCSH	Boot	A/B/C/D	André/Florian	Noëmi/Jano/Stephan	Alle ungeraden Kalenderwochen	
	09:00	Bootshaus KCSH	Boot	RLZ	Thomas			
Sonntag		offen	Diverses	Athleten	kein Trainer			evtl.. Spezial Programm

Kommentare:

Während Schulferien spezielle Abmachungen mit den Trainern

Bei Verhinderung, beim **Haupttrainer abmelden!** Es darf nie vorkommen, dass der Trainer alleine dasteht

Für Wettkämpfer gilt, Ruhetag selbst bestimmen (Aufgaben, Schule etc.)

Beginn der Trainings **10 Minuten** nach Treffpunkt. 18:00 Treff, 18:10 Trainingsstart (umgezogen & bereit)

RLZ--> Regionales Leistungszentrum

Telefonnummern:

Florian Poles	J&S Trainer	079 406 84 12
André Benker	J&S Trainer	078 797 11 65
Gian-Luca Liberato	J&S Trainer	079 430 89 04
Noëmi Brüsweiler	J&S Trainer	077 450 68 61
Sephan Mathys	Sportchef	079 411 61 85
Thomas Gasser	Berufstrainer	079 287 81 26
Pascal Mark	Trainer	079 612 75 88