

SOMMER TRAININGSPLAN 2025

TAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
12:00							
12:30							
13:00		60+ REGATTA START 13:00				SURF ↗ AUFSTEIGER 12:00 – 14:00 nach Absprache	SUP TOUR 13:00 – 14:00 nach Absprache
13:30							
14:00						SURF → FORTGE- SCHRITTENE 14:00 – 16:00 nach Absprache	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	👤Dirk	👤Anne			👤Mali	👤Elias	
16:30	SURF KIDS/YTH 16:00 – 18:00	SURF ↗ AUFSTEIGER 16:00 – 18:30			SURF & SUP /REGATTA KIDS/YTH 16:00 – 18:00		
17:00				👤Frank			
17:30				SURF → FORTGE- SCHRITTENE 17:00 – 19:00			
18:00	👤Maria		👤Ronny			CLUB REGATTA START 18:00	
18:30	SUP * STARTER 18:00 – 19:00		SUP * STARTER 18:00 – 19:00				
19:00	👤Maria		👤Ronny				
19:30	SUP CARDIO 19:00 – 20:00		SUP CARDIO 19:00 – 20:00				
20:00				👤Elena			
20:30				HALLEN TRAINING 20:00 – 21:00			
21:00							

👤ELIAS	👤MARIA, RONNY	👤MARIA, RONNY	👤DIRK, MALI	👤ANNE	👤FRANK	👤	👤ELENA
REGATTA KIDS/YTH	SUP CARDIO	SUP STARTER	SURF KIDS/YTH	SURF AUFSTEIGER	SURF FORTGESCH.	FOIL FOIL	HALLEN TRAINING
FR 16:00 – 18:00	MO 19:00 – 20:00	MO 18:00 – 19:00	MO 16:00 – 18:00	DI 16:00 – 18:30	DO 17:00 – 19:00		DO 20:00 – 21:00
	MI 19:00 – 20:00	MI 18:00 – 19:00	FR 16:00 – 18:00	SA 12:00 // 14:00	SA 14:00 // 16:00		