

# Sommertraining der Kinder und Jugendlichen

Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder	17:00 Wasser bei Jonas+Emily	alternative 16:30 Wasser	17:00 Wasser bei Lukas+Tim	Frei	Frei	11:00 Wasser	Frei
Jugend	17:00 Wasser bei Jonas+Emily	16:30 Wasser bei Anni	17:00 Wasser bei Lukas+Tim	17:00 Wasser bei Finn	Frei	11:00 Wasser	Frei
Leistungssport	Frei	16:30 Wasser bei Anni	17:00 Halle/ Wasser	17:00 Wasser bei Finn	17:00 Halle	10:00 Wasser	9:00 Wasser bei Finn

**Kinder** bis 14 Jahre Regatta voraussetzungen: 3-4x Training in der Woche, absolvieren eines gültigen Ergotestes

**Jugend** ab 15 Jahre Regatta voraussetzungen: 4-5x Training in der Woche, absolvieren eines gültigen Ergotestes

**Leistungssport** ab 15 Jahre 6-7x Training die Woche, Doppeltraining am Wochenende nicht ausgeschlossen