

## Gruppeneinteilung

Jugend	Schüler A	Schüler B	Schüler C
1. Trainer	1. Trainer	1. Trainer	1. Trainer
2. Nathan	2. Caleb	2. Lena	2. Ben
3. Luke	3. Quentin	3. Lilly	3. Janis
4. Fynn (Schüler)	4. Joseph	4. Nathaniel	4. Savio
5. Massimo	5. Finn	5. Timo	5. Tim
6. Nele	6. Shawn	6. Ruben	6.
7. Jamiel	7. Max	7. Dominik	7.
8. Lea	8. Hjalmar	8.	8.

## Vereinsgelände:

Es kommen bitte alle bereits in Sportsachen und ohne Wertsachen zum Training, das Haus wird aufgeschlossen, die Umkleidekabinen, Duschen und WC's bleiben geschlossen.

Für den Notfall von Kenterungen, werden draussen 4 Pavillons sturmsicher aufgebaut, damit dort im Notfall einzeln die nassen Sachen gewechselt werden können.

Wir bleiben zu allen anderen im Abstand von 1,50 m und treten nur einzeln in die jeweiligen Bootshallen ein, holen schnell das Boot, Paddel usw. und gehen dann zügig zum Steg.

Einsteigen erst nach Anweisung des Trainers. Alle Traineranweisungen sind ohne Diskussionen zu befolgen, Fragen können nach Trainingsschluß außerhalb des Geländes erörtert werden (damit die nachfolgenden Sportler nicht gehindert werden).

## Trainingsplan:

Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

<b>Jugend</b>	Ankunft 10:00 Uhr, ablegen vom Steg 10:15, Training bis 12:45, aussteigen und schnelles Boote trocknen, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes
<b>Schüler A</b>	Ankunft 10:15 Uhr, ablegen vom Steg 10:30, Training bis 12:30, aussteigen und schnelles Boote trocknen, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes
<b>Schüler B</b>	Ankunft 10:30 Uhr, ablegen vom Steg 10:45, Training bis 12:10, aussteigen und schnelles Boote trocknen, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes
<b>Schüler C</b>	Ankunft 10:45 Uhr, Landtraining bis 12:00 Uhr, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes

Mittwoch 16:15 - 19:15 Uhr

<b>Jugend</b>	Ankunft 16:15 Uhr, ablegen vom Steg 16:30, Training bis 19:00, aussteigen und schnelles Boote trocknen, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes
<b>Schüler A</b>	Ankunft 16:30 Uhr, ablegen vom Steg 16:45, Training bis 18:45, aussteigen und schnelles Boote trocknen, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes
<b>Schüler B</b>	Ankunft 16:45 Uhr, ablegen vom Steg 17:00, Training bis 18:30, aussteigen und schnelles Boote trocknen, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes
<b>Schüler C</b>	Ankunft 17:00 Uhr, Landtraining bis 18:15 Uhr, danach zügiges Verlassen des Vereinsgeländes