

"Wintertraining 2004/2005":

Mehr Action - mehr Punkte !



Das Wintertraining 2004/2005 findet im Zeitraum vom 19. November 2004 bis 31. März 2005

immer freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Halle der Marienschule statt.

Die Inhalte waren: Ausdauertraining, Sprinttraining, Zirkeltraining und Spiel.

"Drill-Instructor" Robby hatte sich auch dieses Jahr wieder ein nettes Trainingsprogramm ausgedacht.



Neuwied, 18.03.2005

Trainingsfleißtabelle 2004/2005:

Jede Trainigseinheit und jede Teilnahme beim Sonntagsrudern gibt einen blauen Punkt.

Legende:

WD= Die Betreffenden hatten zum Zeitpunkt des Wintertraining Werkstattdienst und konnten deshalb nicht zum Training kommen; daher erhalten Sie einen Punkt.

SCH= Schwimmen im Tauris

ROD = "Rodeln statt Rudern" in Anhausen

Bericht: Ralf Schaefer

Fotos: Ralf Schaefer