

## Trainingsplan ab 27.04.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Rookie Cats</b>	17:45 – 19:15 Mountainbike	18:00 – 19:30 Uhr Wechseltraining Joggeli	18.00 – 19:30 Laufen St Jakob Bahn	17:15 – 19:00 Laufen und Schwimmen Kirschgarten	18:00 – 19:00 Schwimmen: Joggeli		
<b>Young Cats</b>	18:30 – 20:00 Schwimmen: St Jakobshalle	18:00 – 19:30 Uhr Wechseltraining Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift  18.00 – 19:30 Laufen St Jakob Bahn	18:00 – 20:00 Schwimmen Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift  18:00 – 19:00 Schwimmen: Joggeli	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	
<b>Age Grouper Cats</b>		20:00 – 21:00 Uhr Schwimmen: Joggeli bis end Mai Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift  18.00 – 19:30 Laufen: St Jakob Bahn	20:00 – 21:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	10.00 – 12.00 Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	
<b>Fast Cats</b>		17:00 – 17:50 Laufen Joggeli  18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift  17.30 – 19:30 Core & Laufen: St Jakob Bahn	18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	
<b>Elite Cats</b>	18:30 – 20:00 Schwimmen: St Jakobshalle (beschränkt)	17:00 – 17:50 Laufen Joggeli  18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift  17:30 – 19:30 Core & Laufen: St Jakob Bahn	16:50 – 17:50 Rad mit Feedback Roller - Joggeli  18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift  17:30 – 19:00 Core & Laufen: Joggeli 19:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert  15:00 – 17:00 Schwimmen: Joggeli	

Ansprechpartner:

Spartenleitung:

Anders Håkansson

+41 79 891 68 67

Cheftrainer:

Cameron Lamont

+49 1767 3838 168