

Trainingsplan ab 12.10.2026 – Winter 2026/2027
Version 2: 26.09.26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rookie Cats	18:30 – 20:00 Schwimmen St Jakobshalle	17:00 – 18:00 Schwimmen 18:00 – 18:20 Core Eglisee	18:15 – 20:00 Hallentraining Christoph – Merian Turnhalle, Basel	18:00 – 19:00 Schwimmen Kirschgarten			08:00 – 09:00 Laufen 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Young Cats	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:30 – 20:00 Schwimmen St Jakobshalle	17:00 – 18:00 Schwimmen 18:00 – 18:20 Core Eglisee	18:30 – 19:30 Rad – Zwift 18:15 – 20:00 Hallentraining Christoph – Merian Turnhalle, Basel			Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 9:00 – 11:30 Mit Jesse & Cam	08:00 – 09:00 Laufen 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Age Grouper Cats	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	20:30-21:45 Schwimmen Eglisee	18:30 – 19:30 Rad – Zwift	20:30-21:45 Schwimmen Eglisee			08:00 – 09:00 Laufen Eglisee 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Fast Cats	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 2 Gruppen 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft)	18:30 – 19:30 Rad – Zwift	2 Gruppen 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft)	18:00 – 19:00 Laufen 19:00 – 20:30 Schwimmen Rittergasse (davon 30 Kraft)	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 9:00 – 11:30 12:00 – 14:00 Schwimmen Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft) 12:15 – 14:00 Laufen Eglisee
Elite Cats	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft)	18:30 – 19:30 Rad – Zwift	17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 18:00 – 19:30 19:30 – 21:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft)	18:00 – 19:00 Laufen 19:00 – 20:30 Schwimmen Rittergasse (davon 30 Kraft)	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 9:00 -11:30 12:00 – 14:00 Schwimmen Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft) 12:15 – 14:00 Laufen Eglisee

Ansprechpartner:

Head Coach:

Cameron Lamont

+49 1767 3838 168