

Trainingsplan ab 12.10.2026 – Winter 2026/2027

	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	18:00 – 19:00 Schwimmen Kirschgarten			08:00 – 09:00 Laufen 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Young Cats	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		06:00 – 07:00 Rad – Zwift	9:00 – 11:30 Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	08:00 – 09:00 Laufen 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Age Grouper Cats		20:30-21:45 Schwimmen Eglisee	18:30 – 19:30 Rad – Zwift	20:30-21:45 Schwimmen Eglisee	06:00 – 07:00 Rad – Zwift		08:00 – 09:00 Laufen 09:00 – 10:00 Schwimmen Eglisee
Fast Cats		17:00 – 17:50 Laufen 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 – 19:00 & 19:00 – 20:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft)	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen 19:00 – 20:30 Schwimmen Rittergasse (davon 30 Kraft)	9:00 – 11:30 Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen (davon 30 Kraft) 12:15 – 14:00 Laufen Eglisee
Elite Cats		17:00 – 17:50 Laufen 18:00 – 19:30 & 19:30 – 21:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft)	18:30 – 19:30 Rad – Zwift	17:00 – 17:50 Laufen 18:00 – 20:00 Schwimmen Eglisee (davon 30 Kraft)	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen 19:00 – 20:30 Schwimmen Rittergasse (davon 30 Kraft)	9:00 – 11:30 Radfahren Start wird in Chat kommuniziert 12:00 – 14:00 Schwimmen Eglisee	10:00 – 12:00 Schwimmen (davon 30 Kraft) 12:15 – 14:00 Laufen Eglisee

Ansprechpartner: Head Coach: Cameron Lamont +49 1767 3838 168
 Rookies Coach: Dawid Adamusiak +41 78 352 7882