

VINTER 2018/19

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
AR-Svømmestadion 10:00 – 11.00 Svømning	AR – Søsporten 17:30 – 18:45 Struktureret træning Tilm. på rokort.dk	AR – Søsporten 17:00 – 18:15 Rospinning på roergometer Tilm. på rokort.dk	AR-Rostadion 08:00 – 11:00 Ergometer træning	AR-Svømmestadion 20:00 – 21.30 Svømning	AR-Rostadion 10:00 – 12:00 Ungdomstræning Fokus på teknik – træning sammen med RCA-roere og trænere
AR – Søsporten 16:45– 18:00 Rospinning Tilm. på rokort.dk	AR – Søsporten 19:00 – 21:00 Fællesspisning Tilm. på rokort.dk		AR-Rostadion 17:30 – 19.00 Træning master roere		AR – Søsporten 10:00 – 11:00 Ergometer træning Tilm. på rokort.dk
AR-Rostadion 17:00 – 19:00 Ungdomstræning	AR-Rostadion 19:00 – 20.30 Træning master roere		AR – Søsporten 17:30 – 19:00 Struktureret træning Tilm. på rokort.dk		