



SWISS ROWING

SWISS ROWING

Training Commitments für das Elite-Kader 2021-2024

Spitzensport  
Sarnen, Mai 2020

FTEM	Kaderstufe	Phase	Trainingsvolumen		vom SRV erwartetes Athletencommitment für den Rudersport			
			Anzahl Trainings	approx. Trainings-Std. / Wo.	"Winter"-Phase September - Februar	"Sommer"-Phase Februar - Juni	"UWV"-Phase Juni - Zielwettkampf	
M	E2/E1	Elite	Olympiajahr 2024			5 Tage NLZ Sarnen, davon 5 Tage fix Trainingsangebot in Sarnen: Mittwoch - Sonntag Training im Club: Dienstag Trainingsfreier Tag: (Mo: frei)	5 Tage NLZ Sarnen, davon 5 Tage fix Mittwoch - Sonntag Dienstag (Mo: frei)	6 Tage NLZ Sarnen, davon 6 Tage fix Dienstag - Sonntag (Tr-Lager) - (Mo: frei)
		Elite	Olympiajahr - 1 Jahr 2023			5 Tage NLZ Sarnen, davon 5 Tage fix Trainingsangebot in Sarnen: Mittwoch - Sonntag Training im Club: Dienstag Trainingsfreier Tag: (Mo: frei)	5 Tage NLZ Sarnen, davon 5 Tage fix Mittwoch - Sonntag Dienstag (Mo: frei)	6 Tage NLZ Sarnen, davon 6 Tage fix Dienstag - Sonntag (Tr-Lager) - (Mo: frei)
		Elite	Olympiajahr - 2 Jahre 2022			4 Tage NLZ Sarnen, davon SA/SO fix Trainingsangebot in Sarnen: Mittwoch - Sonntag Training im Club: Dienstag Trainingsfreier Tag: (Mo: frei)	5 Tage NLZ Sarnen, davon DO-SO fix Mittwoch - Sonntag Dienstag (Mo: frei)	6 Tage NLZ Sarnen, davon 6 Tage fix Dienstag - Sonntag (Tr-Lager) - (Mo: frei)
		Elite	Olympiajahr - 3 Jahre 2021			3 Tage NLZ Sarnen, davon SA/SO fix Trainingsangebot in Sarnen: Mittwoch - Sonntag Training im Club: Dienstag Trainingsfreier Tag: (Mo: frei)	4 Tage NLZ Sarnen, davon FR-SO fix Mittwoch - Sonntag Dienstag (Mo: frei)	6 Tage NLZ Sarnen, davon 6 Tage fix Dienstag - Sonntag (Tr-Lager) - (Mo: frei)