Trainingsplan ab 28.04.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rookie Cats Verantwortlich Moni Jakober	06:30 – 07:15 Core – Zoom. 18:00 – 19:30 Mountain Bike	18:00 – 19:30 Uhr Wechseltraining Joggeli	18.00 – 19:30 Laufen St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom 17:15 – 19:00 Laufen und Schwimmen Kischgarten	18:00 – 19:00 Schwimmen: Joggeli		
Young Cats Verantwortlich Moni Jakober	06:30 – 07:15 Core – Zoom. 18:00 – 19:30 Mountain Bike	18:00 – 19:30 Uhr Wechseltraining Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18.00 – 19:30 Laufen St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom. 18:00 – 20:00 Schwimmen Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Schwimmen: Joggeli	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	
Cool Cats Verantwortlich Beppo Hilfiker	19:45-21:00 Schwimmen Hallenbad Allschwil	18:30 – 20:00 Laufen Start wird im Chat kommuniziert		20:00 – 21:00 Schwimmen: Hallenbad Allschwil	Rad: Technik, alternativ mit Samstag. Start und Zeit, wird im Chat kommuniziert	11:00 -13:00 Schwimmen Hallenbad Allschwil	
Fast Cats Verantwortlich Beppo Hilfiker	06:30 – 07:15 Core – Zoom.	17:00 – 17:50 Laufen Joggeli 18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18.00 – 19:30 Laufen: St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom. 18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert	
Elite Cats Verantwortlich Cameron Lamont	06:30 – 07:15 Core – Zoom. 18:30 – 20:00 Schwimmen: St Jakobshalle (limited)	17:00 – 17:50 Laufen Eglisee 18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18.00 – 19:30 Laufen: St Jakob Bahn	06:30 – 07:15 Kraft – Zoom. 17:00 – 17:50 Laufen Joggeli 18:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	06:00 – 07:00 Rad – Zwift 18:00 – 19:00 Laufen:-Joggeli 19:00 – 20:00 Schwimmen: Joggeli	Radfahren Start wird in Chat kommuniziert Kader 15:00 – 17:00 Schwimmen: Joggeli	

Ansprechpartner: Head Coach: Cameron Lamont

Trainer Elite: Cameron Lamont +49 1767 3838 168
Trainerin Rookie/Young Cats: Moni Jakober +41 (0)78 634 60 15
Trainer Cool / Fast Cats : Beppo Hilfiker +41 (0)79 358 64 87

Alle Assistenztrainer finden sich auf der Homepage unter Ansprechpartner /Trainerteam