

Téli edzések rendje a nagy csoportnak :

2011. november 7 - 2012. március 11-ig.

Dátum:	Ideje:	Edzés fajtája:	Megjegyzés:
07.nov	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
08.nov	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
09.nov	Szerda	15:30 - 20:00	Botond Ergométer Felmérő 2000m
10.nov	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
11.nov	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
12.nov	Szombat	9:00 - 11:30	Futás + Botond
14.nov	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
15.nov	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
16.nov	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
17.nov	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
18.nov	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
19.nov	Szombat	13:30 - 16:30	Úszás
20.nov	Vasárnap	10:00 - 11:30	Botond Ergométer Felmérő 6000m Klub helyszín
21.nov	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
22.nov	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
23.nov	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
24.nov	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
25.nov	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
26.nov	Szombat	8:00 - 10:30	Futás + Botond Évadzáró vacsora MOFÉM étterem 18 órától
28.nov	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás Futó felmérő 3200 m
29.nov	Kedd	15:30 - 20:00	Botond Fizikai felmérő Max erő
30.nov	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
01.dec	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
02.dec	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
03.dec	Szombat	13:30 - 16:30	Úszás
05.dec	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
06.dec	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
07.dec	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
08.dec	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
09.dec	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
10.dec	Szombat	9:00 - 11:30	Futás + Botond
12.dec	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
13.dec	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
14.dec	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
15.dec	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
16.dec	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
17.dec	Szombat	13:30 - 16:30	Úszás Ergométer Felmérő 6000m Központi helyszín
19.dec	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
20.dec	Kedd	15:30 - 20:00	Botond Fizikai felmérő Max erő
21.dec	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
22.dec	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
23.dec	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
28.dec	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
29.dec	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
30.dec	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
31.dec	Szombat	10:00 - 11:30	Szilveszteri evezés a csónakházban
02.jan	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás Futó felmérő 3200 m
03.jan	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
04.jan	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
05.jan	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
06.jan	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
07.jan	Szombat	9:00 - 11:30	Futás + Botond
09.jan	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
10.jan	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
11.jan	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
12.jan	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
13.jan	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
14.jan	Szombat	13:30 - 16:30	Úszás
16.jan	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás
17.jan	Kedd	15:30 - 20:00	Botond
18.jan	Szerda	15:30 - 20:00	Botond
19.jan	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX
20.jan	Péntek	15:30 - 20:00	Botond
21.jan	Szombat	9:00 - 11:30	Futás + Botond Ergométer Felmérő 6000m Klub helyszín
23.jan	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás

24.jan	Kedd	15:30 - 20:00	Botond	Fizikai felmérő Max erő
25.jan	Szerda	15:30 - 20:00	Botond	
26.jan	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX	
27.jan	Péntek	15:30 - 20:00	Botond	
28.jan	Szombat	13:30 - 16:30	Úszás	
30.jan	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás	
31.jan	Kedd	15:30 - 20:00	Botond	
01.febr	Szerda	15:30 - 20:00	Botond	
02.febr	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX	
03.febr	Péntek	15:30 - 20:00	Botond	
04.febr	Szombat	9:00 - 11:30	Futás + Botond	
06.febr	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás	Futó felmérő 3200 m
07.febr	Kedd	15:30 - 20:00	Botond	
08.febr	Szerda	15:30 - 20:00	Botond	
09.febr	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX	
10.febr	Péntek	15:30 - 20:00	Botond	
11.febr	Szombat	13:30 - 16:30	Úszás	
13.febr	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás	
14.febr	Kedd	15:30 - 20:00	Botond	
15.febr	Szerda	15:30 - 20:00	Botond	
16.febr	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX	
17.febr	Péntek	15:30 - 20:00	Botond	
18.febr	Szombat	9:00 - 11:30	Futás + Botond	
20.febr	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás	
21.febr	Kedd	15:30 - 20:00	Botond	
22.febr	Szerda	15:30 - 20:00	Botond	
23.febr	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX	
24.febr	Péntek	15:30 - 20:00	Botond	
25.febr	Szombat			Ergométer OB
27.febr	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás	
28.febr	Kedd	15:30 - 20:00	Botond	
29.febr	Szerda	15:30 - 20:00	Botond	
01.márc	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX	
02.márc	Péntek	15:30 - 20:00	Botond	
03.márc	Szombat	9:00 - 11:30	Futás + Botond	
05.márc	Hétfő	16:30 - 18:00	Futás	Futó felmérő 3200 m
06.márc	Kedd	15:30 - 20:00	Botond	Fizikai felmérő Max erő
07.márc	Szerda	15:30 - 20:00	Botond	
08.márc	Csütörtök	17:00 - 18:00	Botond csoportos Hotairon - TRX	
09.márc	Péntek	15:30 - 20:00	Botond	
10.márc	Szombat	13:30 - 16:30	Úszás	

Futás: Csónakház Mosonmagyaróvár Strand u.
Kondi: Botond Fitness terem Mosonmagyaróvár Kálnoki u.
Kondi + Futás: Botond Fitness terem Mosonmagyaróvár Kálnoki u.
Hotairon - TRX: Botond Fitness terem Mosonmagyaróvár Kálnoki u.
Úszás: Jánossomorjai uszoda az idő az indulást és az érkezést jelzi
Indulás és érkezés Mosonmagyaróvár Ostermayer K. u. 42.

A felmérők az evezősöknek kötelező ennek elmulasztása súlyos büntetést von maga után!