

Trainingsplanung NRV 30.Oktober - 10.Dezember 2017 KW 44-49 / 2016

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
30.Okt.-5.Nov.2017 KW 44/2017	Kraftprogramm 1 3 Runden	DRH+ARV: 3x10sec+45minTest Rest: 2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ	2x45min Kombi Ausdauer + BRÜ + Stretching	wie Montag Germania: 3x10sec+45min Test	wie Mittwoch	einige: FARI Cup Rest: 75min Ergometer; darin 5x30 harte Schläge, SF 15-17/min	frei
6.-12.Nov. 2017 KW 45/2017	3 Runden	DRH+ARV: 2k- Ergotest Vollgas Rest: 2x45min Ausdauer Kombi + BRÜ	wie oben	Germania: 2k Ergotest Vollgas Rest: 4 Runden Kraftprogramm	Kraftprogramm 1 4 Runden	75min Ergometer; danach Stretching +BRÜ	frei
13.-19.Nov. 2017 KW 46/2017	4 Runden	Kraftprogramm 1 4 Runden	wie oben	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	75min Ergometer; darin 5x30 harte Schläge, SF 15-17/min, danach Stretching	frei
20.-26.Nov. 2017 KW 47/2017	IK-Programm + 60min Ergometer	2x45min Ausdauer Kombi + BRÜ+ Stretching	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	frei
27.Nov.-3.Dez. 2017 KW 48/2017	wie oben	DRH+ARV: 3x10sec+45minTest Rest: 2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ	wie oben	Germania: 3x10sec+45minTest Rest: 2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	75min Ergometer; darin 2x15min etwas mehr Intensität, ca. 80%, danach Stretching	frei
4.-10.Dez. 2017 KW 49/2017	wie oben Germania: 2k- Ergotest Vollgas	DRH+ARV: 2k- Ergotest Vollgas Rest: 2x45min Ausdauer Kombi + BRÜ	wie oben	2x45min Ausdauer Kombi + BRÜ	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	frei

Nun hat das Wintertraining begonnen. Im Trainingsplan stehen schon die ersten Ergometertests. Die dunkle Jahreszeit beginnt und das Training ist manchmal etwas schwer zu ertragen. Beißt Euch durch !!! Im Frühjahr werdet Ihr die Ernte einfahren. Bei Ausdauer Kombi könnt Ihr Euch 2 verschiedene Sportarten selbst wählen, z.B. 45min Waldlauf + 45min Ergometer, oder 45min Schwimmen + 45min Spinning-Bike, etc. Dann ist es nicht so langweilig. Bei einer Outdoor- und einer Indoor-Sportart geht bitte erst draußen trainieren und dann drinnen, nicht umgekehrt. Sonst gibt es Erkältung !!! Bei Fragen stehe ich Euch jederzeit gern zur Verfügung.