

Trainingsplanung NRV 11.Dezember 2017 - 21.Januar 2018 KW 50/2017 - 3/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
11.-17. Dez 2017 KW 50/2017	Kraftprogramm 1 4 Runden	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x45min Kombi Ausdauer + BRÜ + Stretching	wie Montag Germania: 2k Test	2x45min Kombi Ausdauer + BRÜ + Stretching	75min Ergometer; darin 2x15min etwas mehr Intensität, ca. 80%, danach Stretching	frei
18.-24. Dez 2017 KW 51/2017	Kraftprogramm 1 4 Runden	Kraftprogramm 1 4 Runden	wie oben	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x45min Kombi Ausdauer + BRÜ + Stretching	75min Ergometer; darin 2x2k (Masters 1k) ca. 10 sec langsamer als Zielzeit für Lübeck	n.B.
25.-31. Dez 2017 KW 52/2017	n.B.	n.B.	wie oben	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	75min Ergometer; darin 2x2k (Masters 1k) ca. 5 sec langsamer als Zielzeit für Lübeck	frei
1.-7. Jan 2018 KW 1/2018	n.B.	2x45min Ausdauer Kombi + BRÜ+ Stretching	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	75min Ergometer; darin 3x 500m Vollgas, +Stretching	frei
8.-14. Jan 2018 KW 2/2018	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	60min Ergometer, darin 5x30 Schläge Vollgas, +BRÜ +Stretching	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	IK-Programm + 45min Ergometer, darin 5x20 Schläge Vollgas	frei	Ergo Cup Lübeck	frei
15.-21. Jan 2018 KW 3/2018	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	2x45min Kombi Ausdauer + BRÜ + Stretching	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	n.B.	Lauf in Ratzeburg um den Kuchensee

Das Wintertraining ist voll im Gange. Im Trainingsplan stehen der Jahreswechsel und die ersten Wettbewerbe. Wir sind mitten in der dunklen Jahreszeit und das Training ist manchmal etwas schwer zu ertragen. Beißt Euch durch !!! Laßt in den Tagen zwischen den Jahren nicht zu viel ausfallen. 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.