

Trainingsplanung NRV 2.April - 6.Mai 2018 KW 14-18/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
2.-8.April 2018 KW 14/2018	Frohe Ostern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	Rudern 90min lang +BRÜ +Stretch	Rudern 90min, darin 2x1000m Vollgas oder 2x4min Vollgas	Rudern 100min lang +BRÜ +Stretch	frei
9.-15.April 2018 KW 15/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	Rudern 90min lang +BRÜ +Stretch	Rudern 90min, darin 2x1000m Vollgas oder 2x4min Vollgas	Rudern 100min lang +BRÜ +Stretch	frei
16.-22.April 2018 KW 16/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	Rudern 90min lang +BRÜ +Stretch	Rudern 90min, darin 3x500m Vollgas oder 3x2min Vollgas	Rudern 100min lang +BRÜ +Stretch	frei
23.-29.April 2018 KW 17/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5xStart+20	Rudern 75min Startübungen	Anreise nach Lübeck	Regatta Lübeck	Regatta Lübeck
30.April - 6.Mai 2018 KW 18/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5xStart+20	Rudern 75min Startübungen	Anreise nach Bremen	Regatta Bremen	Regatta Bremen

Das Wintertraining ist vorbei und das Trainingslager haben wir auch schon hinter uns. Nun geht es endlich auf die Regatten. Die Intensitäten auf dem Wasser werden ein wenig mehr. Bleibt gesund und freut Euch auf die Regatten. Bei Fragen stehe ich Euch jederzeit gern zur Verfügung.