

Trainingsplanung NRV 7.Mai - 10. Juni 2018 KW 19-23/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
7.-13.Mai 2018 KW 19/2018	frei	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
14.-20.Mai 2018 KW 20/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5xStart+20	Rudern 90min lang +BRÜ +Stretch	Regatta Otterndorf	Regatta Otterndorf	Regatta Otterndorf
21.-27.Mai 2018 KW 21/2018	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
28.Mai-3.Juni 2018 KW 22/2018	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
4.-10.Juni 2018 KW 23/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5xStart+20	Rudern 75min Startübungen	Regatta Hadersleben	Regatta Hadersleben	Regatta Hadersleben

Die Regattasaison ist in Gang. 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.