

Trainingsplanung NRV 11. Juni - 8.Juli 2018 KW 24-27/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
11.-17.Juni 2018 KW 24/2018	frei	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	Rudern 100min lang +BRÜ +Stretch	frei
18.-24.Juni 2018 KW 25/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	Rudern 100min lang +BRÜ +Stretch	frei
25.Juni-1.Juli 2018 KW 26/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5x40 harte Schläge mit Dose	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min, darin 3x500m Vollgas oder 3x2min Vollgas	Rudern 90min, darin 3x500m Vollgas oder 3x2min Vollgas	frei
2.-8.Juli 2018 KW 27/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75min lang +BRÜ	Rudern 75min, darin 5xStart+20	Rudern 60min lang +BRÜ +Stretch	Anreise Sorø	Regatta Sorø	Regatta Sorø

Die Frühjahrssaison geht zu Ende. Vor den großen Ferien steht noch die Regatta in Sorø auf dem Plan. Haut rein und nehmt ein gutes Gefühl mit in die Sommerpause. Im August geht es dann mit Vollgas weiter. Bei Fragen stehe ich Euch jederzeit gern zur Verfügung.