

Trainingsplanung NRV 23.Juli - 19.August 2018 KW 30-33/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
23.-29.Juli 2018 KW 30/2018	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
30.Juli - 5.August 2018 KW 31/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90min lang +BRÜ	Rudern 90 min lang darin 5xStart+30	IK-Programm +60min rudern	Rudern 90 min lang darin 5xStart+30	Rudern 100min lang +BRÜ +Stretch	NRV Sommerlager Norderharde
6.-12.August 2018 KW 32/2018	NRV Sommerlager Norderharde	NRV Sommerlager Norderharde	NRV Sommerlager Norderharde	NRV Sommerlager Norderharde	Regatta Holstebro	Regatta Holstebro	Regatta Holstebro
13.-19.August 2018 KW 33/2018	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

Die Sommerferien gehen zu Ende und das Sommerlager und die Herbstregatten stehen auf dem Programm. Laßt uns das gute Wetter nutzen und wieder in den Rhythmus kommen. Nach Holstebro im August geht es dann Anfang September nach Leer. Bei Fragen stehe ich Euch jederzeit gern zur Verfügung.