

Trainingsplanung NRV 22.Januar - 4.März 2018 KW 4-9/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
22.-28. Jan 2018 KW 4/2018	IK-Programm + 2x40min Ausdauer Kombi	60min Ergometer, darin 5x30 Schläge Vollgas, +BRÜ +Stretching	2x30min Kombi Ausdauer + BRÜ + Stretching	IK-Programm + 45min Ergometer, darin 5x20 Schläge Vollgas	frei	DM Ergometer Gladsaxe	frei
29.Jan.-4.Feb 2018 KW 5/2018	Kraftprogramm 1 4 Runden	ARV+DRH: 45min Test +3x10sec Germania: IK- Programm +2x30min Ausdauer	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	Germania: 45min Test +3x10sec ARV+DRH: IK- Programm +2x30min Ausdauer	2x45min Kombi Ausdauer + BRÜ + Stretching	75min Ergometer +BRÜ +Stretching	frei
5.-11. Feb 2018 KW 6/2018	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x45min Ausdauer Kombi + BRÜ+ Stretching	Kraftprogramm 1 4 Runden	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	wie oben	frei
12.-18. Feb 2018 KW 7/2018	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x45min Ausdauer Kombi + BRÜ+ Stretching	Kraftprogramm 1 4 Runden	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x60min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	90min Ergometer +BRÜ +Stretching	frei
19.-25. Feb 2018 KW 8/2018	IK-Programm +45min Ausdauer	60min Ergometer, darin 5x30 Schläge volle Kraft bei SF16, +Stretching	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	IK-Programm + 45min Ausdauer	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	60min Ergometer +BRÜ +Stretching	frei
26.Feb.-4. März 2018 KW 9/2018	IK-Programm + 45min Ausdauer	ARV+DRH: 45min Test +3x10sec Germania: IK- Programm +2x30min Ausdauer	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	Germania: 45min Test +3x10sec ARV+DRH: IK- Programm +2x30min Ausdauer	2x30min Ausdauer Kombi + BRÜ + Stretching	NRV General- versammlung	frei

Das Wintertraining ist voll im Gange. In Woche 4 stehen die Dänischen Meisterschaften auf dem Ergometer an. Dann ist nochmal ein großer Block Grundlagentraining mit Tests in KW 5 und 9 im Plan. Die Tage werden wieder länger und bald geht es auch schon ins Trainingslager. 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.