

Trainingsplanung NRV 26.November - 30.Dezember 2018 KW 48-52/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
26.Nov.- 2.Dez. 2018 KW 48/2018	2x30min Kombi +BRÜ +Stretching	Kraftprogramm 1 3 Runden	2x30min Kombi +BRÜ +Stretching	Kraftprogramm 1 3 Runden, Germania: 2K Test	2x30min Kombi +BRÜ +Stretching	n.B.	frei
3.-9.Dez. 2018 KW 49/2018	2x40min Kombi +BRÜ +Stretching	Kraftprogramm 1 4 Runden	2x40min Kombi +BRÜ +Stretching	Kraftprogramm 1 4 Runden,	2x40min Kombi +BRÜ +Stretching	n.B.	frei
10.-16.Dez. 2018 KW 50/2018	2x40min Kombi +BRÜ +Stretching	IK Programm +45min Ergo/ Ausdauer	2x40min Kombi +BRÜ +Stretching	IK Programm +45min Ergo/ Ausdauer	2x40min Kombi +BRÜ +Stretching	n.B.	frei
17.-23.Dez. 2018 KW 51/2018	2x30min Kombi +BRÜ +Stretching	ARV: 2k Vollgas Test Germania: 2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	n.B.	Germania: 2k Vollgas Test ARV: 2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	Kraftprogramm 1 3 Runden	n.B.	frei
24.-30.Dez. 2018 KW 52/2018	n.B.	n.B.	n.B.	n.B.	n.B.	n.B.	frei

Das Jahr geht dem Ende zu und wir bereiten uns für die neue Saison vor. Die Ausdauer tests haben noch nicht so gut geklappt. Wenn ich das mit den Pulsgurten gelöst habe, werden wir die kurzfristig ins Training einbauen.

Bleibt dran, kämpft Euch durch die dunkle Jahreszeit, ab dem nächsten Trainingsplan werden die Tage auch schon wieder länger. Und im Januar gibt es 2 Ergometerwettbewerbe. Einer findet in Rendsburg statt (12. Januar) und dann die DM/EM in Gladsaxe (26.Januar).