

Trainingsplanung NRV 12.August - 15.September 2019 KW 33-37/2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
12.-18.August 2019 KW 33/2019	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	75min rudern 5x40 mit Dose	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	90min rudern Pyramide 1-15-1	frei
19.-25.August 2019 KW 34/2019	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	75min rudern 5x40 mit Dose	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	90min rudern Pyramide Start+ 10/20/30/20/10	frei
26.August - 1.September 2019 KW 35/2019	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	75min rudern 5x40 mit Dose	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	60min rudern 60/30 ca. 15 min	frei
2.-8.September 2019 KW 36/2019	60min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	75min rudern Technik + Balance	60min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	60min rudern Technik + Balance	frei
9.-15.September 2019 KW 37/2019	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	75min rudern 5xStart+20	90min rudern Technik + Balance	IK Programm + 60min locker Rudern	75min rudern 5xStart+20	frei

Die Herbstsaison hat begonnen. Holstebro ist vorüber und nun steht ein etwas längerer Trainingsabschnitt bevor. Dann geht es mit Vollgas in den Endspurt in Friedrichstadt und hamburg. Trainiert fleißig und haut rein !!!!!