

Trainingsplanung NRV 24.August - 27.September 2020 KW 35 - 39/2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
24.-30.August 2020 KW 35/2020	Rudern 70-90min	Rudern 70-90min 5x30 mit Dose	Rudern 70-90min Germania tauscht bitte jede Woche Mittwoch und Donnerstag	Rudern 70-90min 5x30 mit Dose	Rudern 70-90min	Rudern 70-90min 5x30 mit Dose	frei
31.August - 6.September 2020 KW 36/2020	Rudern 70-90min	Rudern 70-90min; darin 2x10min mit ca. 85-90% Intensität	Rudern 70-90min	Rudern 70-90min; darin 2x10min mit ca. 85-90% Intensität	Rudern 70-90min	Mini-Lager Germania	Mini-Lager Germania
7.-13.September 2020 KW 37/2020	frei	Rudern 70-90min 3xStart+3min Vollgas; Pause 5min	Rudern 70-90min 10xStart+10 harte Schläge	Rudern 70-90min 3xStart+3min Vollgas; Pause 5min	Rudern 70-90min	Rudern 70-90min 3xStart+3min Vollgas; Pause 5min	frei
14.-20.September 2020 KW 38/2020	n.B	Rudern 70-90min 10xStart+10 harte Schläge	Rudern 70-90min 10xStart+10 harte Schläge	n.B.	Dänische Meisterschaften in Bagsværd	Dänische Meisterschaften in Bagsværd	Dänische Meisterschaften in Bagsværd
21.-27.September 2020 KW 39/2020	frei	Rudern 70-90min 10xStart+10 harte Schläge	Rudern 70-90min	Rudern 70-90min 10xStart+10 harte Schläge	Rudern 45-60min	n.B.	Regatta Friedrichstadt

Das Sommerlager, einige Mini-Lager und die erste Regatta in diesem Jahr sind schon absolviert. Wir sind quasi mitten in der Saison. Es gibt noch ein Mini-Lager und (nach dem jetzigen Stand der Dinge) 2 Regatten im September und eine Langstrecke im Oktober. Nutzt das Wetter aus und macht viele Kilometer auf dem Wasser. Haut rein und macht das Beste aus der ganzen Situation. Bei Fragen wendet Euch gern vertrauensvoll an mich.