

## Trainingsplanung NRV 4.Januar - 7.Februar 2021 KW 1-5/2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
4.-10.Januar 2021 KW 1/2021			60 min Ergo; darin 5x30 harte Schläge; Klappe auf 10 ; Schlagfrequenz 16/17	45 min Ergo locker  +BRÜ +Stretching	45min Ergometer (darin Pyramide 1-10-1, Frequenz 16/17) +BRÜ +Stretching	n.B.	frei
11.-17. Januar 2021 KW 2/2021	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	45 min Ergo; darin 2x1000m Vollgas 10 min Pause zwischen den Strecken	45 min Ergo locker  +BRÜ +Stretching	45 min Ergo; darin 2x1000m Vollgas 10 min Pause zwischen den Strecken	45min Ergometer (darin Pyramide 1-10-1, Frequenz 16/17) +BRÜ +Stretching	n.B.	frei
18.-24.Januar 2021 KW 3/2021	2x45min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	45 min Ergo  darin 3x500m Vollgas	45 min Ergo locker  +BRÜ +Stretching	45 min Ergo  darin 3x500m Vollgas	45 min Ergo; darin 2x1000m Vollgas 10 min Pause zwischen den Strecken	n.B.	frei
24.-31.Januar 2021 KW 4/2021	45min Ausdauer +BRÜ +Stretching	45 min Ergo  darin 10x10 harte Schläge	n.B.	30 min Ergo  darin 5x10 harte Schläge	frei	Ergometer- wettbewerb in Rendsburg <b>virtuell</b>	frei
1.-7.Februar 2021 KW 5/2021	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	60 min Ergo darin 5x30 harte Schläge; Klappe auf 10; Schlagfrequenz 16/17	45 min Ergo locker  +BRÜ +Stretching	45 min Ergo locker  +BRÜ +Stretching	45min Ergometer (darin Pyramide 1-10-1, Frequenz 16/17) +BRÜ +Stretching	n.B.	frei

Das Wintertraining ist voll in Gang. Die ersten Tests auf dem Ergometer sind absolviert und auch virtuelle Wettkämpfe. Ende des Monats gibt es wahrscheinlich wieder einen Wettbewerb in Rendsburg. Wir lassen uns nicht unterkriegen. Haltet durch !! **Die Tage werden schon wieder länger !!!**