

Trainingsplanung NRV 5.April - 9.Mai 2021 KW 14-18/2021

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonnabend | Sonntag |
|-------------------------------------|--|----------|--|--|--|--|--|
| 5.-11.April 2021 KW 14/2021 | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | n.B. | 60min rudern, darin 5x30 mit Dose | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | 60min rudern, darin 5x30 mit Dose | n.B. | frei |
| 12.-18.April 2021 KW 15/2021 | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | n.B. | 60 - 75 min rudern; darin 2x10min SF 22-24-26-28-24 +BRÜ +Stretching | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | 60 - 75 min rudern; darin 2x10min SF 22-24-26-28-24 +BRÜ +Stretching | n.B. | frei |
| 19.-25.April 2021 KW 16/2021 | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | n.B. | 60-75min rudern, darin 2x5min ca. 85% Intensität, 15min Pause dazwischen | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | 60-75min rudern, darin 2x5min ca. 85% Intensität, 15min Pause dazwischen | n.B. | frei |
| 26.April - 2.Mai 2021 KW 17/2021 | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | n.B. | 60-75min rudern, darin 5xStart+30 +BRÜ +Stretching | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | 60-75min rudern, darin 5xStart+30 +BRÜ +Stretching | Tag des Rudersports in der Norderharde | frei |
| 3.-9.Mai 2021 KW 18/2021 | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | n.B. | 60-75min rudern, darin 10xStart+10 +BRÜ +Stretching | 60-75min rudern steady state; wenn nicht möglich, dann 2x30min Ausdauer Kombi | „Regatta Bremen“ Mini-Lager; den Ort gebe ich noch bekannt | „Regatta Bremen“ Mini-Lager; den Ort gebe ich noch bekannt | „Regatta Bremen“ Mini-Lager; den Ort gebe ich noch bekannt |

Unser Osterlager ist vorbei und die Saison sollte eigentlich losgehen. Wir bereiten uns so vor, als würden wir auf Regatta fahren. Am Ende dieses Planes gibt es ein Mini-Lager mit Regatta-Feeling.

Bleibt dran!!! Wir machen, was uns im Rahmen von Corona erlaubt ist, so viel wie möglich !!!