

Trainingsplanung NRV 2.Januar - 5.Februar 2023 KW 1-5/2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
2.-8.Januar 2023 KW 1/2023	Kraftprogramm 1 2 Runden ARV: 2x30min Kombi + BRÜ	ARV: Kraftprogramm 1 2 Runden Alle anderen: 2x30min Kombi + BRÜ	2x40 min Kombi + BRÜ + Stretching	45 min Ergo locker inkl. 5x10 harte Schläge	n.B.	Jyske Ergomeisterschaft virtuell im ARV	frei
9.-15.Januar 2023 KW 2/2023	Kraftprogramm 1 2 Runden ARV: 2x30min Kombi + BRÜ	ARV: Kraftprogramm 1 2 Runden Alle anderen: 2x30min Kombi + BRÜ	IK-Programm	45 min Ergo locker inkl. 5x10 harte Schläge	n.B.	Ergomeisterschaft Rendsburg	Ergocup Knivsberg
16.-22.Januar 2023 KW 3/2023	Kraftprogramm 1 2 Runden ARV: 2x30min Kombi + BRÜ	ARV: Kraftprogramm 1 2 Runden Alle anderen: 2x30min Kombi + BRÜ	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	Kraftprogramm 1 2 Runden	n.B.	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	frei
23.-29.Januar 2023 KW 4/2023	RVH: 3x10sec + 45min Test Alle anderen: 2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ	ARV: 3x10sec + 45min Test Alle anderen: n.B.	Kraftprogramm 1 3 Runden	Germania: 3x10sec + 45min Test Alle anderen: 2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ	n.B.	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	frei
30.Januar - 5.Februar 2023 KW 5/2023	RVH: 1k Vollgas Test Alle anderen: 2x30min Kombi Ausdauer	ARV: 1k Vollgas Test Alle anderen: n.B.	n.B.	Germania: 1k Vollgas Test Alle anderen: 2x30min Kombi Ausdauer	n.B.	Weihnachten n.B	frei

Ich wünsche Euch ein gutes neues Jahr. Es gibt wieder Ergometermeisterschaften sowohl virtuell als auch analog. Und am Ende dieses Plans gibt es auch wieder Testungen.
Haltet durch!!! Die Tage werden wieder länger!!!!