

Trainingsplanung NRV 17.September - 21.Oktober 2018 KW 38-42/2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
17.-23.September 2018 KW 38/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75min lang +BRÜ	Rudern 75 min lang darin 5xStart+20, 5min Pause dazwischen	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75 min lang darin 5xStart+20, 5min Pause dazwischen	Rudern 75min lang +BRÜ +Stretch	frei
24.-30.September 2018 KW 39/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75min lang +BRÜ	Rudern 75 min lang darin 5xStart+20, 5min Pause dazwischen	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75 min lang darin 10xStart+10, 5min Pause dazwischen	Rudern 75min lang +BRÜ +Stretch	frei
1.-7. Oktober 2018 KW 40/2018	Rudern 75 min lang +BRÜ +Stretching	Rudern 75 min lang darin 10xStart+10, 5min Pause dazwischen	Rudern 60 min lang Startübungen	Rudern 60 min lang Startübungen	frei	Regatta Friedrichstadt	frei
8.-14. Oktober 2018 KW 41/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75min lang +BRÜ	Rudern 75 min lang, darin 2x10 min mit wechselnden Frequenzen 22-24-26-28-26 (je 2min)	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75 min lang, darin 2x10 min mit wechselnden Frequenzen 22-24-26-28-26	Rudern 75min lang +BRÜ +Stretch	frei
15.-21. Oktober 2018 KW 42/2018	IK-Programm +60min rudern	Rudern 75min lang +BRÜ	Rudern 75 min lang, darin 2x15 min mit wechselnden Frequenzen 22-24-25-26-24 (je 3min)	45-60 min locker rudern + Stretch	Rudern 75 min lang, darin 2x15 min mit wechselnden Frequenzen 22-24-25-26-24 (je 3min)	n.B.	frei

Die letzte Sprintregatta (Friedrichstadt) steht auf dem Programm. Daher sind die Programme etwas kürzer und etwas heftiger. Danach geht es in die Vorbereitung zum FARI-Cup, der Anfang November stattfindet. Es ist also Endspurt der Regattasaison angesagt. Danach ist wieder Wintertraining.....