

Trainingsplanung NRV 10.April - 21.Mai 2023 KW 15-20/2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
10.-16.April 2023 KW 15/2023		75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 5x30 harte Schläge mit Dose	75min rudern +BRÜ +stretch	n.B.	75min rudern darin 5x30 harte Schläge mit Dose	frei
17.-23.April 2023 KW 16/2023	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 5xStart+30 Vollgas	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 5xStart+30 Vollgas	n.B.	75min rudern darin 5xStart+30 Vollgas	frei
24.-30.April 2023 KW 17/2023	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 5xStart+20 Vollgas	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 5xStart+20 Vollgas	n.B.	75min rudern darin 5xStart+20 Vollgas	frei
1.-7.Mai 2023 KW 18/2023	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 10xStart+10 Vollgas	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 10xStart+10 Vollgas	Regatta Bremen	Regatta Bremen	Regatta Bremen
8.-14.Mai 2023 KW 19/2023	frei	75min rudern darin 10xStart+10 Vollgas	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 10xStart+10 Vollgas	Mini-Lager Sonderburg oder Regatta Kopenhagen	Mini-Lager Sonderburg oder Regatta Kopenhagen	Mini-Lager Sonderburg oder Regatta Kopenhagen
15.-21.Mai 2023 KW 20/2023	frei	75min rudern darin 10xStart+10 Vollgas	75min rudern +BRÜ +stretch	75min rudern darin 10xStart+10 Vollgas	Regatta Otterndorf	Regatta Otterndorf	Regatta Otterndorf

Jetzt ist der Übergang vom langen Wintertraining zur Regattasaison. Es geht verstärkt aufs Wasser, das Training wird ein wenig kürzer, dafür intensiver.