

## Trainingsplanung NRV 23.Oktober - 26.November 2023 KW 43-47/2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
24.-30.Oktober 2021 KW 43/2022	Rudern 75min darin 2x10min erhöhte Schlagfrequenz und Krafteinsatz	n.B.	Rudern 75min steady state +BRÜ +Stretch	Rudern 75min darin 2x10min erhöhte Schlagfrequenz und Krafteinsatz	n.B.	Rudern 75min darin 2x10min erhöhte Schlagfrequenz und Krafteinsatz	frei
31.Oktober -6.November 2022 KW 44/2022	Rudern 75min darin 2x10min erhöhte Schlagfrequenz und Krafteinsatz	n.B.	Rudern 75min steady state +BRÜ +Stretch	Rudern 75min darin 2x10min erhöhte Schlagfrequenz und Krafteinsatz	n.B.	n.B. evtl. FARI-Cup	frei
7.-13.November 2022 KW 45/2022	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	n.B.	Ergotest 3x10sec +45min bei 75%	Kraftprogramm 1 3 Runden	n.B.	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	frei
14.-20. November 2022 KW 46/2022	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	n.B.	Ergotest 1x1000m Vollgas	Kraftprogramm 1 3 Runden	n.B.	2x30min Kombi Ausdauer +BRÜ +Stretching	frei
21.-27.November 2022 KW 47/2022	45min Ergometer, darin 2x500m +BRÜ +Stretching	n.B.	IK-Programm	30min Ergometer, darin 5x10 harte Schläge	n.B.	eRoning Games Ergowettbewerb virtuell	frei

**Anmerkung:** Am Dienstag im ARV machen wir dann Programm, je nachdem, wer da ist. Das justieren wir dann direkt am Bootshaus.

Nun ist wieder Wintertraining angesagt. Die ersten Tests und die erste virtuelle Meisterschaft auf dem Ergometer stehen auf dem Plan. Die dunkle Jahreszeit beginnt. Aber..... **In 9 Wochen werden die Tage schon wieder länger !!!!!**