

Trainingsprogramma van 23/11 tot en met 29/11

Senioren en Junioren 15/16 /17/18

Dag van de week	Training	Trainer
Maandag	Rust	
Dinsdag 18.15 / 20.00	Krachttraining: Vast: zie schema	EP K.R.N.S.O.
Woensdag 18.15 / 20.00	ERGO/CROSS Loopschoenen meebrengen!	FD K.R.N.S.O.
Donderdag	Alternatieve training: 60' lopen/zwemmen of iets anders	Individueel
Vrijdag 19.00 / 21.30	Konditietraining met Freddy We vertrekken om 19.00u aan de KRNSO Let op de training begint later en zal ook later gedaan zijn !	FQ/GVST K.R.N.S.O.
Zaterdag 9.30 / 12.00	<u>Roeien</u> : 20 km met SF: 18 – 20 en HF: 135 – 155 met accent op techniek of ergometer: 40' met SF: 18 – 20 en HF: 135 – 155 met accent op techniek	FD K.R.N.S.O.
Zaterdag 18.00/20.00	Fietsen: deze week maken we afspraken met Eddy	K.R.N.S.O. EP
Zondag 9.30 / 12.00	<u>Roeien</u> : 20 km met SF: 18 – 20 en HF: 135 – 155 Met 3x 2000 m met oplopende tempo's telkens 2000m tussen de blokken 16/18/20/22 – 18/20/22/24 – 20/22/24/26 6km opwarming +oefeningen – 4000Mcooling down	FD/EP K.R.N.S.O.