



Tutzinger Ruderverein Sommer-Trainingsplan 2019

Wir weisen darauf hin, dass das Hallen-Training erst ab Herbst wieder stattfindet!

Fragen? Wende dich jederzeit gerne an Cassi Welling at rudern@tutzinger-ruderverein.de

Trainingstermine für den April bis 30. September 2019:

Montag | 18:30 - 20:00 | Rudertraining* Erwachsene / Jugendliche | [Trainerin: Klara]

Dienstag | 19:15 - 20:30 | Training / Circuits für Erwachsene im Verein Gym / draußen bei schönem Wetter | [Trainer: Cassi]

Mittwoch | 18:00 - 20:00 | Rudertraining* für alle Altersklassen | [Trainer: Simon]

Donnerstag | 18:00 - 19:30 | Krafttraining / Circuits für Jugendliche im Verein Gym / draußen bei schönem Wetter | [Trainer: Okil]

Freitag | 08:15 - 09:45 | Frauen & Mutterrudern - nur nach Absprache

Freitag | 18:00 - 20:00 Rudertraining Erwachsene | [Klara]

Samstag | 10:00 | Rudertraining* für alle Altersklassen | [Trainer: Simon]

Sonntag | - nach Absprache [rudern@tutzinger-ruderverein.de]

*bei schlechtem Wetter / zu geringer Wassertemperatur, bieten wir Indoor-Training an

'Crew' Training Plan – du hast schon eine feste Mannschaft (ab 2 Leute) und möchtest einen detaillierten Trainingsplan bekommen? Bitte meldet euch unter rudern@tutzinger-ruderverein.de!

Schnupperrudern & Anfängerkurse - Anfänger? Neugierig? Aus der Übung? Anmeldung hier: www.trv.de/cool/schnupperrudern oder schnupperrudern@tutzinger-ruderverein.de

Bis es losgeht...etwas Inspiration für dein Trockentraining - mach mit!:

<https://www.youtube.com/watch?v=THuWp4-pbYs> - 'the original 20 minute indoor rowing workout'

https://www.youtube.com/watch?v=st_AakadXdk - '#1 the interval workout'

<https://www.youtube.com/watch?v=oX8s2T6BhoY> - '#2 the low impact workout'

<https://www.youtube.com/watch?v=ndFhHh68-B0> - '#3 the 30 minute workout'

<https://www.youtube.com/watch?v=-T3SwzTcLt4> - '#4 the pyramid workout'

<https://www.youtube.com/watch?v=1SDQXs1gPPA> - '#6 the tabata workout''

Plus...*Jede Woche ab Dienstags im Verein: "Workout of the Week"*

Auf dem Schirm?

Falls ihr Lust habt, an einer Regatta teilzunehmen, meldet euch unter rudern@tutzinger-ruderverein.de

- Regensburger Regatta - 11-12. Mai - <https://www.rudern.de/termine/2019/23-regensburger->
- Vogalonga (Venedig) 9. Juni - <https://www.youtube.com/watch?v=PNyReC-e8NY>
- Welfen Regatta (Kaufering) 18. Mai 2019 - <http://rclk.de/welfenregatta>
- Ruderverein Nürnberg Regatta - 13-14 Juli - <https://www.rv-nbg.de/regatta/>
- Roseninsel 8er (Starnberg) - 28. September - <http://www.roseninsel-8er.de/>