

Trainingsprogramma V.V.R.

VVR Challengers

VVR Masters



	Roeien	Ergo	Lopen	Fitness	Work-out	Focus	HS
December							
Do - 01	14km				70% druk, paddeling + 10x15 krachtslagen 100%	doorhaal finish	150 max
Vr - 02	14km				4km techn warm-up + 2x3km 20/22/24/22/24/26 per 500m		>160
Zo - 04	16km				75% techniek paddeling, T18-20	evenwicht	150
Di - 06			30'		lichte duurloop + stretching		140
Do - 08	14km				75% druk, paddeling met 10x20 snelle slagen T26-28		150 max
Vr - 09	12km				75% druk, paddeling met 5x30 krachtslagen, T20		150 max
Zo - 11	16km				2 circuits + 75% druk met techn oefn vast blad oefn	inpik	
Di - 13			30'		lichte duurloop + 4x2' hardlopen stretching		140 >160
Do - 15	14km				75% druk, paddeling + 3x10' 20 - 22 - 24		150 >160
Vr - 16	14km				80% stevige paddeling		160
Zo - 18	16km				75% druk, paddeling + 2x15' a 90% 22/24/26/24/22 (wijzigen per 3')		150 >170
Di - 20			40'		duurloop + stretching		<160
Do - 22	14km				75% druk, techn oefn	evenwicht	150
Vr - 23	16km				75% druk, paddeling + 3x10' vol 4'/3'/2'/1' @ 20/22/24/26 - +2sl. - +2sl.		150 >170
Di - 27			40'		duurloop + 8x1' sprinten stretching		<160 max
Do - 29	14km				75% druk, paddeling met 10x20 snelle slagen, T26-28		150
Vr - 30	16km				80% stevige paddeling		max
Januari							
Di - 03			50'		lichte duurloop + 4x2' hardlopen stretching		140 >160
Do - 05	14km				70% druk, met techn oefn	inpik	150
Vr - 06	12km				rustige duurtraining met techn oefn vast blad		150
Zo - 08					LOOPCROSS G.R.S.		
Di - 10	14km				75% druk, techniek		<150
Do - 12	14km				75% druk, paddeling met 5x30 krachtslagen, T18	doorhaal finish	150 max
Vr - 13	14km				80% druk, paddeling met 5x30 krachtsl, T18 gevolgd door 10sl T28	finish zenden	160 max
Zo - 15	16km				ploegen maken voor Handicap stevige duurtraining, T20		160
Di - 17	14km				80% druk, paddeling met 2x10' T24/26		160 max
Do - 19	14km				75% druk, techniek		<150
Vr - 20	14km				75% druk, paddeling met 3x1500m 22/24/26 wijzigen per 500m		150 max
Zo - 22	16km				75% druk, paddeling met 2x20' T24/26		150 max
Di - 24	14km				70% druk met techn oefn	evenwicht	150
Do - 26	14km				75% druk, paddeling met 3x7' T26		
Vr - 27	14km				80% druk, stevige paddeling T22		160
Zo - 29	16km				75% druk, paddeling met 5x5' T28		150 >170

W
I
N
T
E
R
H
A
N
D
I
C
A
P
P
L

Trainingsprogramma V.V.R.

Di - 31	14km				75% druk, paddeling met 3x5' T22/24/26/28/voluit		150 max
Februari							
Do - 02	14km				75% druk met techn oefn vast blad	inpik	150
Vr - 03	14km				75% druk, paddeling met 4x1000m T22/24 - 24/26 - 26/28 - 28/voluit		150 max
Zo - 05	16km				reeksen snelle slagen (4x10 + 3x20 + 2x30 + 1x40)x2 T28		
Di - 07	14km				75% druk, soepele paddeling recup		140
Do - 09	14km				75% druk, paddeling met 3x2' wedrijdtempo (= 28)		150
Vr - 10	12km				75% druk, paddeling met 3x500m T28 + boten demonteren & laden		150 <170
Zo - 12					WINTERHANDICAP 4km		
Di - 14	14km				70% druk, met techn oefn	evenwicht	150
Do - 16	14km				80% druk, stevige duurtraining		<170
Vr - 17	14km				75% druk, paddeling met 2x3km T22/24/26, wijzigen per 1000m		150 max
Zo - 19	16km				ploegen maken voor Ganzeregatta 75% druk, paddeling met 5x4', T26		<180
Di - 21	14km				75% druk, met techn oefn vast blad	inpik	150
Do - 23	14km				80% druk, paddeling met 2x20' T24		160 >160
Vr - 24	14km				80% druk, met 3 pyramides 10-20-30-20-10 sl., T28-30		160 max
Zo - 26	16km				75% druk, paddeling met reeksen 5x10+4x20+3x30+2x40+1x50 sl., T28		150 max
Di - 28	14km				75% druk, soepele paddeling recup + boot kuisen		<150
Maart							
Do - 01	14km				75% druk, paddeling met 3x2' wedstrijdtempo T28 + boot kuisen		150
Vr - 02					Boten demonteren en laden		
Za - 03					GANZERE GATTA GOES 4,5km		

**O
E
G
N**
C4X+
C4+
C4X+mix
C3
C2
C1

**P
L
O
E
G
E
N**
**G
A
N
Z
E
R
G
A
T
T
A**