Joint Ergometer Record-Ready Session – schrijf je in!

Beschrijving

Dinsdag 16 april 2024 wordt een gezamenlijke ergometersessie georganiseerd.
Johan en Marcel gaan opnieuw voor een record op de 6 km. Doe mee of kom ze aanmoedigen!
Nadien is er gelegenheid om samen te trainen en jezelf voor te bereiden op het RV Breda wereldrecord op 18 mei: een uur ergometeren.
? **Om 19:30 uur: 6 km met Johan en Marcel** *(in totaal 8 plaatsen beschikbaar)*
vanaf 19:30 uur inroeien en om 19.45 uur is de start van de 6km.

Om 20:15 uur ergotraining van 1 uur *(in totaal 8 plaatsen beschikbaar)*

- 10 min warming up
- 45 min training (ntb)
- 5 min rek en strek

Om 21:15 ergotraining van 1 uur *(in totaal 8 plaatsen beschikbaar)*

- 10 min warming up
- 45 min training (ntb)
- 5 min rek en strek

Meld je aan voor 12 april met jouw voorkeur qua tijdsblok bij ergometervreters@roeiverenigingbreda.nl of schrijf je in op de lijst op het prikbord bij RV Breda. De definitieve indeling wordt nadien zo snel mogelijk bekend gemaakt.