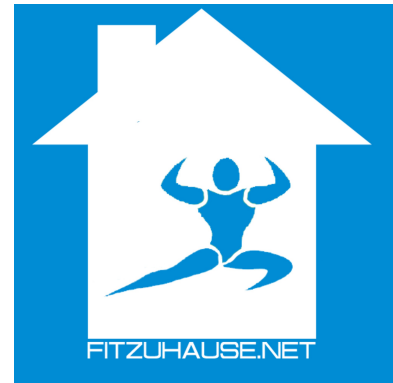


Rudergerät Trainingsplan für Anfänger

- Zum Aufwärmen 5 Minuten locker rudern!
- Intensitätsskala:
 10 = Sprint (so schnell wie möglich)
 5 = entspanntes Tempo
 1 = fast nicht anstrengend



Woche 1:

| | Zeit | Schläge/Minute | Intensität |
|-----------|--------|----------------|------------|
| Einheit 1 | 20 min | 18 - 24 S/M | 5 - 6 |
| Einheit 2 | 25 min | 18 - 24 S/M | 5 - 6 |
| Einheit 3 | 30 min | 18 - 24 S/M | 5 - 6 |

Woche 2:

| | Zeit | Schläge/Minute | Intensität |
|-----------|--------|----------------|---|
| Einheit 1 | 30 min | 20 - 24 S/M | 5 - 6 / 6 - 7 / 5 - 6 jeder Block 10 Minuten |
| Einheit 2 | 30 min | 20 - 24 S/M | 5 - 6 |
| Einheit 3 | 30 min | 20 - 24 S/M | 5 - 6 / 6 - 7 / 5 - 6 jeder Block 10 Minuten |

Woche 3:

| | Zeit | Schläge/Minute | Intensität |
|-----------|--------|----------------|--|
| Einheit 1 | 30 min | 20 - 24 S/M | 5 / 6 / 7 jeder Block 10 Minuten |
| Einheit 2 | 40 min | 20 - 24 S/M | 5 - 6 / 7 / 5- 6 / 7 jeder Block 10 Minuten |
| Einheit 3 | 30 min | 20 - 23 S/M | 7 / 6 / 7 jeder Block 10 Minuten |

Woche 4:

| | Zeit | Schläge/Minute | Intensität |
|-----------|--------|----------------|---|
| Einheit 1 | 40 min | 20 - 23 S/M | 6 / 7 / 6 / 7 jeder Block 10 Minuten |
| Einheit 2 | 30 min | 20 - 23 S/M | 7 - 8 / 6 / 8 jeder Block 10 Minuten |
| Einheit 3 | 40 min | 20 - 23 S/M | 5 / 6 / 7 / 7 - 8 jeder Block 10 Minuten |