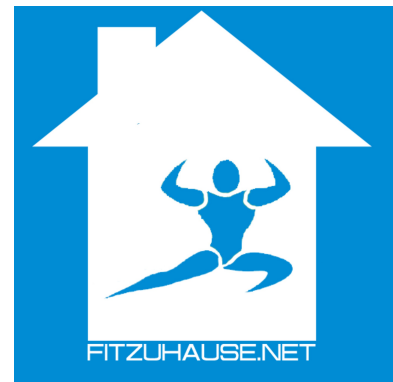


Rudergerät Trainingsplan für Fortgeschrittene

- 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	30 min	20 - 23 S/M	7 / 6 / 7 jeder Block 10 Minuten
Einheit 2	20 min		8 - 9 (30 Sek.) / 5 (1 min) x 13
Einheit 3	30 min	20 - 23 S/M	7 / 6 / 7 jeder Block 10 Minuten

Woche 2:

	Zeit	Schläge/Minute	Intensität
Einheit 1	20 min		8 - 9 (30 Sek.) / 5 (1 min) x 13
Einheit 2	40 min	20 - 23 S/M	6 / 7 / 6 / 7 jeder Block 10 Minuten
Einheit 3	20 min		8 - 9 (45 s) / 5 (1,5 min) x 9

Woche 3:

	Zeit	Schläge/Minute	Intensität
Einheit 1	30 min	20 - 23 S/M	5 - 6 / 6 - 7 / 7 jeder Block 10 Minuten
Einheit 2	24 min		8 - 9 (1 Min) / 5 (2 min) x 8
Einheit 3	24 min		8 - 9 (1 Min) / 5 (2 min) x 8

Woche 4:

	Zeit	Schläge/Minute	Intensität
Einheit 1	30 min	20 - 23 S/M	5 - 6 / 6 / 6 - 7 / 7 / 7 - 8 / 6 jeder Block 5 Minuten
Einheit 2	25 min		8 - 9 (1 Min) / 5 (1,5 min) x 10
Einheit 3	40 min	20 - 23 S/M	5 - 6 / 6 - 7 / 7 / 7 - 8 jeder Block 10 Minuten