

Rudergerät Trainingsplan Anfänger



FITZUHAUSE

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

