

Trainingsplanung Indoor Rowing „Fit werden“ 8 Wochen à 3 Einheiten

Datum	Dauer (Min.)	%HFmax.	Trainingshinweise
WOCHE1	30	65-75	LK 3, SZ 20-26 Im Wohlfühltempo rudern. Auf eine saubere Rudertechnik achten.
1.	30	65-80	LK 3, SZ 20-26 Sauberer Bewegungsrhythmus, schneller Durchzug, ruhiges Anrollen.
2.	30	65-75	LK 3, SZ 20-26 Locker rudern, gleichmäßiger Durchzug, Haltung und Rudertechnik beachten.
3.	30	65-75	LK 3, SZ 20-26 Locker rudern, gleichmäßiger Durchzug, Haltung und Rudertechnik beachten.
WOCHE2	30	65-80	LK 3, SZ 21 Den Beindruck intensivieren, Durchzugsgeschwindigkeit erhöhen.
1.	30	65-75	LK 3, SZ 21 Den Beindruck intensivieren, Durchzugsgeschwindigkeit erhöhen.
2.	40	60-70	LK 3, SZ 20-26 Wenig Kraft mit schnellem Durchzug Zeit/500 Meter beobachten. Ruhig nach vorne Anrollen.
3.	30	65-75	LK 3, SZ 19-21 Mit gleichmäßigem Druck rudern. Schnell im Durchzug, ruhiges Anrollen. Die eigene Wohlfühlzeit/500 Meter finden.
WOCHE3	40	65-85	LK 3, SZ 23 Druck über die Beine erhöhen, Zeit/500 um ca. 10 Sekunden reduzieren. SZ konstant halten.
1	40	65-85	LK 3, SZ 23 Druck über die Beine erhöhen, Zeit/500 um ca. 10 Sekunden reduzieren. SZ konstant halten.
2	30	60-70	LK 3, SZ 19-21 Mit gleichmäßigem Druck rudern. schnell im Durchzug, ruhiges Anrollen.
3	40	65-75	LK 3, SZ 20-26 Druck über die Beine intensivieren, Durchzugsgeschwindigkeit erhöhen.
WOCHE4	45	65-75	LK 3, SZ 21-28 Variationen der SZ. 1 Min. SZ 28, 5 Min. SZ 21, 2 Min SZ 26, 5 Min. SZ 21 im Wechsel.
1.	45	65-75	LK 3, SZ 21-28 Variationen der SZ. 1 Min. SZ 28, 5 Min. SZ 21, 2 Min SZ 26, 5 Min. SZ 21 im Wechsel.
2.	30	75-80	LK 3, SZ 26 Druck über die Beine variieren, Erholung über die Verkürzung des Rollweges nutzen.
3.	50	65-75	LK 3, SZ 18-28 Schneller, gleichmäßig nach hinten beschleunigter Durchzug.
WOCHE5	45	65-85	LK 3, SZ 20-26 Druckvariation: 8 Züge steigern, 8 Züge halten, 8 Züge reduzieren, 5 Minuten locker rudern.
1.	45	65-85	LK 3, SZ 20-26 Druckvariation: 8 Züge steigern, 8 Züge halten, 8 Züge reduzieren, 5 Minuten locker rudern.
2.	50	65-75	LK 3, SZ 18-28 3-5 Sekunden unter der Wohlfühlzeit/500M rudern.
3.	30	60-75	LK 3, SZ 20-26 Wohlfühlzeit/500M, ruhiges nach vorne Anrollen. Schneller Durchzug mit wenig Kraft.
WOCHE6	50	65-75	LK 3, SZ 18-28 Rollweg variieren und zur Intensitätssteuerung nutzen.
1.	50	65-75	LK 3, SZ 18-28 Rollweg variieren und zur Intensitätssteuerung nutzen.
2.	45	65-80	LK 5, SZ 20-26 Bei höherer Luftklappeneinstellung gleich bleibender Druck. Warm Up und Cool Down LK 3!
3.	50	60-75	LK 3, SZ 18-28 Trainingsreiz: 20. Minute SZ 28 5 Min. Schlagaufbau mit max. schnellem, gleichmäßig nach hinten beschleunigten Durchzug.
WOCHE7	45	60-70	LK3, SZ 21-26 Rudertechnik kontrollieren. Schneller Durchzug mit wenig Kraft rudern. Ruhiges Anrollen.
1.	45	60-70	LK3, SZ 21-26 Rudertechnik kontrollieren. Schneller Durchzug mit wenig Kraft rudern. Ruhiges Anrollen.
2.	45	65-75	LK 3, SZ 21-30 Schlagzahl erhöhen, gleichmäßiges Beschleunigen im Durchzug. Kraftkurve beobachten.
3.	45	65-75	LK 3, SZ 21-26 Zeit/500M um 5 Sekunden reduzieren. Schnell im Durchzug, langsam nach vorne rollen
WOCHE8	30	75-85	LK 5, SZ 23 Den Druck bewusst vorne aufnehmen Den Anzug über der Kraftkurve kontrollieren.
1.	30	75-85	LK 5, SZ 23 Den Druck bewusst vorne aufnehmen Den Anzug über der Kraftkurve kontrollieren.
2.	50	65-75	LK 3, SZ 20-26 Durchzugsgeschwindigkeit mit unterschiedlichem Druck gleichmäßig beschleunigen.
3.	45	65-80	LK 3, SZ 19-21 Viel Druck über den Beinschub nach hinten aufbauen und halten. Langsam Anrollen.

Unser Tipp für Sie:

Starten Sie Ihr Training immer mit dem Schlagaufbau und enden Sie mit dem Schlagabbau und einem kurzen Stretching. Integrieren Sie jeweils weitere 5 Minuten für das Warm Up und Cool Down. Die angebotenen Trainingsreize mind. 12 Minuten nach Trainingsbeginn und vor Trainingsende setzen.