

# Dein Rudergerät Trainingsplan:

Du hast Dich für diesen Trainingsplan entschieden, da Du Muskeln aufbauen möchtest. Bitte beachte, dass wir Dich nicht persönlich kennen und Deine individuell persönliche Situation daher nicht einschätzen können. Dementsprechend können wir Dir auch nicht einen Trainingsplan liefern, der für Dich zu 100% perfekt ist. Jeder Mensch ist anders und hat andere Stärken und Schwächen. Daher weisen wir noch einmal daraufhin: Geh es bitte langsam an!

Dieser Trainingsplan ist zum Einstieg ideal. Du wirst mit diesem Plan ein Gefühl dafür entwickeln, wie Du richtig trainierst. Nach spätestens 2 Monaten kontinuierlichem Befolgen des Trainingsplans wirst Du deinen Körper neu kennengelernt haben und wirst diesen Trainingsplan nicht mehr benötigen.

Denke aber bitte daran, dass Du nach diesen 2 Monaten keineswegs ausgelernt hast und Deinen Körper in Bezug auf das Training in und auswendig kennst. Aus eigener langjähriger Erfahrung können wir sagen, dass man nie auslernt und das man auch im Hinblick auf die richtige Ausführung immer noch dazulernen kann.

Versuche immer zwischen den Trainingstagen ein Tag Pause zu machen. Die Muskeln benötigen 48 Stunden um zu regenerieren.

Teile Dein Training in 3 Phasen auf. Bei den **40 Minuten** in der ersten Woche sehe das wie folgt aus:

Aufwärmen: lockeres „Einrudern“	Etwa 3 Minuten
1te Trainingsphase	Etwa 10 Minuten
Kurze Pause	Etwa 1-2 Minuten
2te Trainingsphase	Etwa 15 Minuten
Kurze Pause	Etwa 1-2 Minuten
3te Trainingsphase	Etwa 15 Minuten
Lockerer „Ausrudern“	Etwa 3 Minuten

Dein Trainingsplan:

Woche 1

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	40	20-22
2	40	20-22
3	40	20-22

Woche 2

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	35	21-23
2	35	21-23
3	35	21-23

### Woche 3

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	35	22-24
2	35	22-24
3	35	22-24

### Woche 4

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	35	23-25
2	30	24-26
3	35	23-25

### Woche 5

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	30	24-26
2	35	23-25
3	30	25-28

### Woche 6

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	30	24-26
2	30	25-27
3	30	24-26

### Woche 7

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	30	25-27
2	25	25-28
3	30	25-27

### Woche 8

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	25	26-28
2	30	25-27
3	25	26-28

Anmerkung:

28 Ruderschläge pro Minute sind enorm viel und können zu schwierig für Dich sein. In einem solchen Fall, wenn Du die Ruderschläge nicht schaffst, dann passe diese individuell für Dich an, so dass Du sie in der vorgegebenen Zeit schaffst. Ganz wichtig, übernehme Dich nicht. Mache nur das, was Du auch schaffst.

Gesetz den Fall, Dir ist das zu langweilig, dann drehst Du den Spieß einfach um und trainiert mit mehr Ruderschlägen in der Minute, zu der jeweilig vorgegebenen Zeit.

Dieser Trainingsplan soll Dir nur als Vorlage dienen und ist evtl. gar nicht für Dich geeignet, daher ziehe bitte im Zweifelsfall professionelle Hilfe zu Rate.

Ansonsten wünschen wir Dir viel Spaß beim Trainieren und Erreichen Deiner Ziele. Du schaffst das!!!