

Dein Rudergerät Trainingsplan:

Du hast Dich für diesen Trainingsplan entschieden, da Du abnehmen und fit werden 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 noch nicht 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.

Dein Trainingsplan:

Woche 1

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	25	20-22
2	25	20-22
3	25	20-22

Woche 2

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	25	20-22
2	30	21-23
3	25	20-22

Woche 3

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	30	21-23
2	25	20-22
3	30	21-23

Woche 4

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	30	21-23

2	30	21-23
3	30	21-23

Woche 5

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	30	21-23
2	35	22-24
3	30	21-23

Woche 6

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

Woche 7

Tag	Minuten	Schläge pro Minute
1	35	22-24
2	40	23-25
3	35	22-24

Woche 8

Tag	Minuten	
1	40	23-25
2	40	24-26
3	40	23-25

Anmerkung:

40 Minuten am Stück sind enorm viel und können zu schwierig für Dich sein. In einem solchen Fall passe die Zeit individuell für Dich an, so dass Du die vorgegebenen Ruderschläge pro Minute 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 einer längeren Zeit, zu den jeweilig vorgegebenen Ruderschlägen pro Minute.

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!!!

