



RUDERN MIT

sportplus+

Trainingsplan: Fit in 6 Wochen



Rudergerät Trainingsplan: Fit in 6 Wochen

Rund 85% der Muskeln in deinem Körper werden beim Rudern angesprochen. Somit ist ein Rudergerät für das regelmäßige Fitnessstraining bestens geeignet. Besonders praktisch ist die Tatsache, dass die Intensität des Workouts über verschiedene Parameter reguliert werden kann, was bei der Erreichung unterschiedlicher Trainingsziele wichtig ist.

An den folgenden Stellschrauben kannst du drehen, um deine Einheiten anstrengender oder entspannter zu machen:

- Trainingsdauer
- Schläge pro Minute
- Widerstandsstufe

Die wichtigste Kennzahl, um deinen Fitnesszustand zu kontrollieren und deinen Fortschritt zu messen, ist deine Herzfrequenz. Dein Pulsschlag verrät dir, welche Leistung dein Körper aufbringen muss, um dein Trainingspensum zu absolvieren.

Wir geben dir im Folgenden einen Plan an die Hand, mit dem du in 6 Wochen richtig fit wirst und deine sportlichen Ziele erreichst. Dabei haben wir sowohl eine Trainingsvariante für Anfänger als auch eine Version für Fortgeschrittene entwickelt.

Bevor es losgeht...

Bist du motiviert, etwas für deine Fitness zu tun? Sehr gut! Unsere Rudergeräte werden dir mit Sicherheit dabei helfen, deine Ziele zu erreichen. Folgende Ziele lassen sich mit dem Training auf dem Rudergerät sehr gut in Angriff nehmen:

- Ausdauer steigern
- Gewicht reduzieren
- Kraft aufbauen

In unserem 6-Wochen-Plan für Anfänger und Fortgeschrittene haben wir darauf geachtet, dass du alle dieser Ziele erreichen kannst. Der Plan sieht drei Trainingseinheiten in der Woche vor, die jeweils einen anderen Schwerpunkt haben. So ist auch dafür gesorgt, dass du nicht zu einseitig trainierst.

Die Angaben hinsichtlich des Widerstandes sind nur eine grobe Tendenz. Du hast ja mit den SportPlus Rudergeräten ohnehin mehr als die drei genannten Stufen (niedrig, mittel oder hoch) zur Verfügung, sodass du genauere Anpassungen vornehmen

kannst. Versuche eine Belastungsstufe zu wählen, bei der du die Schlagfrequenz über den gesamten Zeitraum aufrecht erhalten kannst.

Vor jedem Training solltest du ausreichend getrunken haben (ca. 1 Liter Wasser) und keinen komplett nüchternen Magen haben. Zudem musst du immer auf deinen Körper hören. Wenn es dir mal nicht zu 100% gut geht, empfehlen wir dir, dass du die Einheit lieber verschiebst.

Übrigens: Zwischen den Einheiten solltest du idealerweise einen Tag Pause einschieben. Dein Körper benötigt Zeit, um sich zu regenerieren. Mehrere Einheiten hintereinander sind nicht zielführend.

Die Messung des Pulses spielt bei der Steuerung des Trainings eine wichtige Rolle. Bei jedem Workout im Plan ist angegeben, wieviel Prozent deiner maximalen Herzfrequenz du erreichen solltest. Über die Formel "220 minus Lebensalter in Jahren" kannst du deine maximale Herzfrequenz näherungsweise bestimmen.

Beispiel: Eine 30-jährige Person hat nach dieser Formel eine maximale Herzfrequenz von 190. Steht im Plan, dass mit etwa 60% der maximalen Herzfrequenz trainiert werden soll, entspricht das einem Pulsschlag von 114 ($= 190 * 0,6$). Falls möglich, solltest du die Intensität am Gerät so anpassen, dass du die vorgesehene Belastung erreichst.

Jetzt bist du bereit, um mit unserem 6 Wochen Trainingsplan zu starten und richtig fit zu werden. Wenn du noch neu dabei bist, empfehlen wir dir, auf die Angaben für Anfänger zu achten. Hast du bereits Erfahrungen mit Ausdauersport oder hast du den Anfängerplan bereits absolviert, kannst du direkt auf die fortgeschrittene Variante umsteigen.

Natürlich kannst du den Plan so modifizieren, dass er perfekt zu dir passt. Allerdings hat sich die von uns empfohlene Steigerung des Widerstandes bereits in der Praxis bewährt. Du wirst erstaunt sein, wie dein Fitness-Level in nur wenigen Wochen ansteigen wird!

6 Wochen Trainingsplan

A = Anfänger F = Fortgeschritten HF = Herzfrequenz

Woche 1

#	Dauer	Schläge / min	Widerstand	Puls (% der max. HF)
1	A: 25 min F: 30 min	A: 18-20 F: 20-22	niedrig	A: 60-70% F: 65-75%
2	A: 15 min F: 20 min	A: 14-16 F: 14-16	hoch	A: max. 80% F: max. 80%
3	A: 40 min F: 50 min	A: 16-18 F: 18-20	niedrig	A: 60-70% F: 60-70%

Woche 2

#	Dauer	Schläge / min	Widerstand	Puls (% der max. HF)
1	A: 30 min F: 40 min	A: 18-20 F: 20-22	niedrig	A: 60-70% F: 65-75%
2	A: 15 min F: 20 min	A: 14-16 F: 14-16	hoch	A: max. 80% F: max. 80%
3	A: 45 min F: 60 min	A: 16-18 F: 18-20	niedrig	A: 60-70% F: 60-70%

Woche 3

#	Dauer	Schläge / min	Widerstand	Puls (% der max. HF)
1	A: 25 min F: 30 min	A: 20-22 F: 22-24	niedrig	A: 60-70% F: 65-75%
2	A: 15 min F: 20 min	A: 14-16 F: 14-16	hoch	A: max. 80% F: max. 80%
3	A: 45 min F: 60 min	A: 16-18 F: 18-20	niedrig	A: 60-70% F: 60-70%

Woche 4

#	Dauer	Schläge / min	Widerstand	Puls (% der max. HF)
1	A: 35 min F: 50 min	A: 20-22 F: 22-24	niedrig	A: 65-80% F: 65-80%
2	A: 15 min F: 20 min	A: 16-18 F: 16-18	hoch	A: max. 80% F: max. 80%
3	A: 45 min F: 60 min	A: 16-18 F: 18-20	niedrig	A: 60-70% F: 60-70%

Woche 5

#	Dauer	Schläge / min	Widerstand	Puls (% der max. HF)
1	A: 25 min F: 30 min	A: 18-20 F: 20-22	mittel	A: 65-80% F: 65-80%
2	A: 15 min F: 20 min	A: 16-20 F: 16-20	hoch	A: max. 85% F: max. 85%
3	A: 45 min F: 60 min	A: 16-18 F: 18-20	niedrig	A: 60-70% F: 60-70%

Woche 6

#	Dauer	Schläge / min	Widerstand	Puls (% der max. HF)
1	A: 30 min F: 45 min	A: 20-22 F: 22-24	mittel	A: 65-80% F: 65-80%
2	A: 15 min F: 20 min	A: 16-20 F: 16-20	hoch	A: max. 85% F: max. 85%
3	A: 60 min F: 75 min	A: 18-20 F: 20-22	niedrig	A: 60-70% F: 60-70%

Hinweise zum Trainingsplan

Dieser Trainingsplan stellt nur eine mögliche Idee dar, wie du mit deinem Rudergerät trainieren kannst. Du solltest immer wieder neue Reize in deinem Training setzen. Daher haben wir in diesem Plan z.B. immer mal wieder die Dauer, die Schläge pro Minute und den Widerstand variiert.

Ob du fitter wirst, kannst du sehr gut über deine Herzfrequenz bestimmen. Bleibt diese trotz einer Erhöhung des Trainingsvolumens bzw. der Intensität von Woche zu Woche recht konstant, kannst du einen Fortschritt sehen. Wenn du bei einer Steigerung der Belastung aber einen rasanten Anstieg deiner Herzfrequenz siehst, solltest du dich in langsameren Schritten herantasten.

Wir wünschen dir viel Spaß & Erfolg bei deinem Rudertraining!