

Ergometer-Training für Breitensport ; NRV 2016/2017

	1	2	3 (optional)
1. Woche	10min Erwärmung; dann Ergometer auf vollen Widerstand einstellen. Programm: Pyramide 1-15-1, d.h. 1 Schlag hart, 1 Schlag locker, 2 hart, 2 locker 15.....1 Cool down: 15min locker rudern + Stretching	10min Erwärmung; Programm: 5x30 harte Schläge , Frequenz 28-30/Minute , dazwischen 40 Schläge ganz locker Cool down: 15min locker rudern + Stretching	30-45min locker rudern + Gymnastik
2. Woche	10min Erwärmung; dann Ergometer auf vollen Widerstand einstellen. Programm: 10 x 10 harte Schläge , Frequenz 17/18 pro Minute, dazwischen 15-20 lockere Schläge Cool down: 15min locker rudern + Stretching	10min Erwärmung; Programm: 3x8 Minuten mit wechselnder Frequenz 24-26-28-30/Minute , harter Druck dazwischen 8min ganz locker Cool down: 10min locker rudern + Stretching	30-45min locker rudern + Gymnastik
3. Woche	10min Erwärmung; Programm: 30 sec Vollgas / 30 sec ganz locker im Wechsel, so lang wie geht (meist ist nach ca. 15 min Schluß....) Cool down: 15min locker rudern + Stretching	10min Erwärmung; Programm: 30 min Rudern mit Paceboat (etwa 2 sec schneller einstellen als man 30 min durchhalten kann und so lang wie möglich am Paceboat dranbleiben) Cool down: 15min locker rudern + Stretching	30-45min locker rudern + Gymnastik

Dies ist ein Trainingsprogramm für die Breitensportler, die sich über den Winter gern fit halten möchten. Es bietet ein wenig Abwechslung beim Ergorudern und fordert auch ein wenig Körper und Geist.

Bei Fragen wendet Euch gern vertrauensvoll an den Ruderlehrer. mok@mok-rowing.eu