HAMMER

4 WOCHEN
HAMMER INTERVALL-RUDERTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Starte Dein Intervall-Rudertraining mit einem leichten Warmup und beende es mit einem entspannten Cooldown. Der nachfolgende Trainingsplan wird zwischen dem extensiven und dem intensiven Intervalltraining unterschieden. Ein Intervalldurchgang entspricht einem Zyklus aus Belastungs- und Erholungsphase.

Extensives Intervalltraining (EI):

Dein Puls sollte in der Belastungsphase auf ca. 150 Schläge pro Minute hochgehen und in der Erholungsphase auf ca. 120 Schläge pro Minute zurückkehren. Belastungs- und Erholungsphase sind in etwa gleich lang.

Intensives Intervalltraining (II):

Dein Puls sollte nahe an den Maximalpuls gebracht werden (bis zu 90%). Die Erholungsphasen dürfen dafür länger sein.

HAMMER

1. Woche

Trainingseinheit	Intervalldurchgänge	Puls in der Belastungsphase
1 EI	10	70 - 80%
2 EI	10	70 - 80%
3 EI	10	70 - 80%

2. Woche

Trainingseinheit	Intervalldurchgänge	Puls in der Belastungsphase
1 EI	12	70 - 80%
2 II	8	80 - 90%
3 EI	12	70 - 80%

3. Woche

Trainingseinheit	Intervalldurchgänge	Puls in der Belastungsphase
1 II	8	80 - 90%
2 EI	12	70 - 80%
3 II	9	80 - 90%

4. Woche

Trainingseinheit	Intervalldurchgänge	Puls in der Belastungsphase
1 II	9	80 - 90%
2 II	9	80 - 90%
3 II	9	80 - 90%

EI - Extensives Intervalltraining

II - Intensives Intervalltraining