

HAMMER

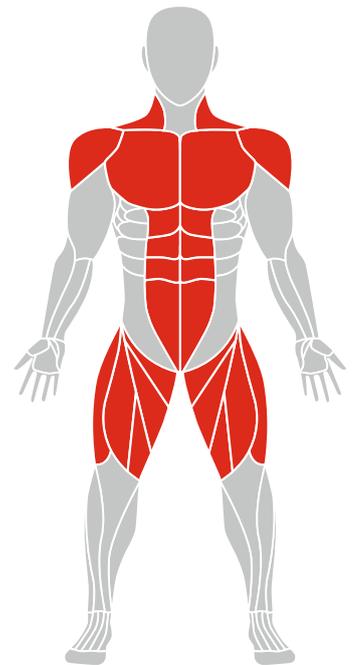


5 WOCHEN HAMMER RUDERTRAINING FÜR ANFÄNGER

Starte Dein Rudertraining mit einem 5-minütigen leichten Warmup und beende Dein Training mit einem 5-minütigen entspannten Cooldown. Dein Trainingspuls sollte anfangs bei rund 60 - 65% Deines Maximalpulses liegen (Maximalpuls = 220 – Lebensalter).

Achte beim gesamten Rudertraining an eine saubere Rudertechnik:

Dein Rücken ist gerade, die Schultern befinden sich über dem Gesäß. Beginne den Rudervorgang durch Strecken der Beine und halte die Arme gestreckt. Achte darauf, dass Deine Hände nicht zu weit zur Brust herangezogen werden. Deine Kniegelenke sind leicht gebeugt und sind nie ganz durchgestreckt.





1. Woche

Trainingseinheit	Zeit (Minuten)	Puls	Schläge pro Minute
1	20	60 - 65%	18 - 24
2	25	60 - 65%	18 - 24

2. Woche

Trainingseinheit	Zeit (Minuten)	Puls	Schläge pro Minute
1	30	60 - 70%	20 - 24
2	25	65 - 70%	20 - 24
3	30	60 - 70%	20 - 24

3. Woche

Trainingseinheit	Zeit (Minuten)	Puls	Schläge pro Minute
1	30	65 - 70%	21 - 25
2	25	65 - 75%	22 - 25
3	30	65 - 70%	21 - 25

4. Woche

Trainingseinheit	Zeit (Minuten)	Puls	Schläge pro Minute
1	35	65 - 70%	22 - 25
2	30	70 - 75%	22 - 25
3	35	65 - 70%	22 - 25

5. Woche

Trainingseinheit	Zeit (Minuten)	Puls	Schläge pro Minute
1	35	65 - 75%	23 - 25
2	30	70 - 75%	23 - 25
3	35	65 - 75%	23 - 25