



Trainingsplan

Rudern

4 Wochen / 3 TT

SPM : Schläge pro Minute

Woche 1:

Woche 1 / Tag 1: 25 Min Total - Stufentest

| | Warm-Up | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 | Teil 4 | Cool Down |
|----------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| Zeit | 5 Min. | 3 Min. | 3 Min. | 3 Min. | 3 Min. | 8 Min. |
| SPM | 20-22 | 22-24 | 25-26 | 27-30 | >30 | 20-22 |
| Max. HR | 55-64% | 55-64% | 65-74% | 75-84% | 85-95% | 45-55% |
| Min/500m | | | | | | |

**** Notiere deine av. 500m/Min. Zeiten ****

Woche 1 / Tag 2: Easy 25 Min Total

| | Ext. Ausdauer | | | | | |
|---------|---------------|--|--|--|--|--|
| Zeit | 25 Min. | | | | | |
| SPM | 20-22 | | | | | |
| Max. HR | 55-69% | | | | | |

Woche 1 / Tag 3: Easy + 3x12 Schläge Sprint 25 Min Total

| | Ext. Ausdauer | Sprint 3x12 | | | | |
|---------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| Zeit | 20 Min. | 5 Min. | | | | |
| SPM | 20-22 | 35-45 | | | | |
| Max. HR | 55-69% | | | | | |

**** 3x12 Schläge Sprint all-out – 60-90 sec. Aktive Pause zwischen den Sets ****



Woche 2:

Woche 2 / Tag 1: Easy 28 Min Total

| | Ext. Ausdauer | | | | | |
|---------|----------------------|--|--|--|--|--|
| Zeit | 28 Min. | | | | | |
| SPM | 20-22 | | | | | |
| Max. HR | 55-64% | | | | | |

Woche 2 / Tag 2: Easy + 5x12 Sprint 27 Min Total

| | Ext. Ausdauer | Sprint | | | | |
|---------|----------------------|---------------|--|--|--|--|
| Zeit | 20 Min. | 7 Min. | | | | |
| SPM | 20-22 | 35-45 | | | | |
| Max. HR | 55-69% | | | | | |

**** 5x12 Schläge Sprint all-out – 60-90 sec. Aktive Pause zwischen den Sets ****

Woche 2 / Tag 3: Easy Progression 29 Min Total

| | Ext. Ausdauer | Progression | | | | |
|---------|----------------------|--------------------|--|--|--|--|
| Zeit | 20 Min. | 4 Min. | | | | |
| SPM | 20-22 | 23-25 | | | | |
| Max. HR | 55-69% | 60-77% | | | | |



Woche 3:

Woche 3 / Tag 1: Easy 30 Min Total

| | Ext. Ausdauer | | | | | |
|---------|----------------------|--|--|--|--|--|
| Zeit | 30 Min. | | | | | |
| SPM | 20-22 | | | | | |
| Max. HR | 55-69% | | | | | |

Woche 3 / Tag 2: Fartlek 1 Min. 30 Min Total

| | Warm Up | Fartlek | Cool Down | | | |
|---------|----------------|---------------------------|------------------|--|--|--|
| Zeit | 10 Min. | 5x1 Min. On / 1 Min. Easy | 10 Min. Easy | | | |
| SPM | 20-22 | 24-28 | 20-22 | | | |
| Max. HR | 49-64% | 70-85% | 45-55% | | | |

**** Fartlek : 1 Min. aktive Pause zwischen den Sets , SPM 20-22 Max HR 50-60% ****

Woche 3 / Tag 3: Easy + 5x12 Sprint 33 Min Total

| | Ext. Ausdauer | Sprint | | | | |
|---------|----------------------|---------------|--|--|--|--|
| Zeit | 25 Min. | 7 Min. | | | | |
| SPM | 20-22 | 35-45 | | | | |
| Max. HR | 55-69% | | | | | |

**** 5x12 Schläge Sprint all-out – 60-90 sec. Aktive Pause zwischen den Sets ****



Woche 4:

Woche 4 / Tag 1: Easy 35 Min Total

| | Ext. Ausdauer | | | | | |
|---------|----------------------|--|--|--|--|--|
| Zeit | 35 Min. | | | | | |
| SPM | 20-22 | | | | | |
| Max. HR | 55-69% | | | | | |

Woche 4 / Tag 2: Workout 4x250m 30 Min Total

| | Warm Up | Belastung | Cool Down | | | |
|---------|----------------|-------------------------------|------------------|--|--|--|
| Zeit | 10 Min. | 4x250m On / 1 Min. Easy | 10 Min. Easy | | | |
| SPM | 20-22 | 24-28 | 20-22 | | | |
| Max. HR | 49-64% | 70-85% | 45-55% | | | |

**** 4x250m / 1 Min- Pause. Stelle das Workout auf dem Monitor ein unter „Training“ erstellen / Distanz inkl. Pausezeit – Danach 10 Min Ausrudern ****

Woche 4 / Tag 3: Easy + Progression 33 Min Total

| | Ext. Ausdauer | Progression | | | | |
|---------|----------------------|--------------------|--|--|--|--|
| Zeit | 25 Min. | 8 Min. | | | | |
| SPM | 20-22 | 23-25 | | | | |
| Max. HR | 55-69% | 60-77% | | | | |

ZUSATZ: 25 Min Total - Stufentest

| | Warm-Up | Teil 1 | Teil 2 | Teil 3 | Teil 4 | Cool Down |
|----------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| Zeit | 5 Min. | 3 Min. | 3 Min. | 3 Min. | 3 Min. | 8 Min. |
| SPM | 20-22 | 22-24 | 25-26 | 27-30 | >30 | 20-22 |
| Max. HR | 55-64% | 55-64% | 65-74% | 75-84% | 85-95% | 45-55% |
| Min/500m | | | | | | |

**** Notiere deine av. 500m/Min. Zeiten und vergleiche mit den Werten aus der ersten Woche ****



Zur Rudertechnik :

Achte auf die vorgegebene Schlagzahl insbesondere bei den Easy Ausdauer Einheiten

+/- 1 SPM Abweichung ist immer ok

Auf gute Form achten

- Oberkörper fest und gerade
- Arme gerade im Vorderzug
- Gleichmässiges Rollen (nicht nach vorne "Schnellen")
- Endzug, den Griff eine handbreit vor dem Brustbein ziehen
- Hintere Umkehr : Erst die Arme vom OK weg erst dann Vorrollen

Support und Individuelles Training : [Termin buchen | SB Sport Akademie \(fitundschnell.de\)](#)

Aktuelle Trainingspläne für Garmin / Suunto / Apple Watch :

[Stefan Ecks | Running Coach | TrainingPeaks](#)

Ab 1.9. auf Trainingpeaks Verfügbar :

- 1000m Ruderergometer Performance Programm Hyrox und Concept2 Race Series
- 2000m Ruderergometer Vorbereitung Concept2 Race Series
- Alster ErgoCup / Halbmarathon und Marathon auf dem Ruderergometer
- Ruder-Technik und Drills zur Verbesserung Deiner Form auf dem Ergometer