

Trainingsplan zum Stand Up Paddeln

"TI" beschreibt die Trainingsintensität

TI 1 ist leichtes Paddeln. Eine Unterhaltung sollte möglich sein.

TI 2 ist etwas intensiver. Herzfrequenz steigt langsam. Leichtes Schwitzen.

TI 3 ist sehr intensiv. Der Puls ist weit oben. Starkes Schwitzen. Starkes Atmen.

TI 4 ist maximal. Alles geben was man hat. „Renntempo“

Woche 1		
Session 1	Session 2	Session 3
2 Minuten "TI 1"	2 Minuten "TI 1"	2 Minuten "TI 1"
2 Minuten "TI 2"	1 Minute "TI 3" 30 Sekunden Pause 5 mal wiederholen	8 Minuten "TI 2"
3 Minuten "TI 3"		
30 Sekunden Pause nach der Einheit	30 Sekunden Pause nach der Einheit	30 Sekunden Pause nach der Einheit
7 Einheiten insgesamt	6 Einheiten insgesamt	6 Einheiten insgesamt
Woche 2		
Session 1	Session 2	Session 3
2 Minuten TI 1	2 Minuten TI 1	2 Minuten TI 1
3 Minuten TI 3	2 Minuten TI 2 30 Sekunden Pause 3 mal wiederholen	3 Minuten TI 3
2 Minuten TI 2	1 Minute TI 1	5 Minuten TI 2
	3 Minuten TI 3	
30 Sekunden Pause nach jeder Einheit	30 Sekunden Pause nach jeder Einheit	30 Sekunden Pause nach jeder Einheit
6 Einheiten insgesamt	4 Einheiten insgesamt	5 Einheiten insgesamt
Woche 3		
Session 1	Session 2	Session 3
1 Minute TI 1	2 Minuten TI 1	2 Minuten TI 1
1 Minute TI 4	3 Minuten TI 3	2 Minuten TI 3
1 Minute TI 1	1 Minute TI 1	2 Minuten TI 2
4 Minuten TI 2	2 Minuten TI 3	
30 Sekunden Pause nach jeder Einheit	30 Sekunden Pause nach jeder Einheit	30 Sekunden Pause nach jeder Einheit
5 Einheiten insgesamt	8 Einheiten insgesamt	10 Einheiten insgesamt