

Anhang: Exemplarische Beispiele für Trainingsstunden mit Pinkies

Die folgenden Trainingsbeispiele sind keine wissenschaftlich ausgearbeiteten Programme, sie sind einfach Vorschläge, Ideen für unterschiedliche Trainingseinheiten, wie sie bei uns in Lünen bereits durchgeführt wurden.

Ein herzliches Dankeschön an Anke und Hagen für diesen Beitrag!

A – Beispieltrainings von Hagen

Dauer: 50-60 Minuten Wassertraining

Vorbereitung: Aufwärmübungen an Land (5-10 Minuten); für
Einsteiger incl. Trockenübungen zur Technik

Nachbereitung: Dehnübungen an Land (5-10 Minuten)

Beide Trainingsprogramme verfolgen das gleiche Ziel, berücksichtigen aber durch unterschiedlich hohe Belastung den Trainingsstand.

A.1: Trainingsstunde für Einsteiger

Ziel/Thema: Intervalltraining mit moderater Belastung (70 – 80% Krafteinsatz) und wechselnder Belastungsdauer.
Einfahrprogramm: <ul style="list-style-type: none">• 10 min locker einfahren mit Pausen (max 30-40 langsame Schläge am Stück)• Zeit für Kommunikation
Hauptprogramm: <ul style="list-style-type: none">• Intervalltraining: 70-80% Krafteinsatz, langsame Frequenz (50-55 Schläge/Minute). 2 x 50 Schlag 3 x 30 Schlag 4 x 10 Schlag• Technik: vor allem Takteinhaltung• Pausenzeit = aktive Zeit - oder mehr, je nach Leistungsstand• optional je nach Zeit/Leistungsstand: 3-5 Minuten bankweise/je 2 Bänke 10 Schlag, dann wechseln (aus der Fahrt heraus)
Ausfahren: <ul style="list-style-type: none">• 5-10 Minuten locker ausfahren

A.2: Trainingsstunde für Fortgeschrittene

Ziel/Thema: Intervalltraining mit moderater Belastung (70 – 80% Krafteinsatz) und wechselnder Belastungsdauer.

Einfahrprogramm:

- 10 min locker einfahren im Block
- Zwischendurch 3 x 20 Schläge mit voller Leistung

Hauptprogramm:

- Intervalltraining: 70-80% Krafteinsatz, langsame bis moderate Frequenz (mind. 55 Schläge/Minute).
2 x 5 Minuten
3 x 3 Minuten
4 x 1 Minute
- Technik: vor allem Takteinhaltung
- Pausenzeit = $\frac{1}{2}$ aktive Zeit
- optional je nach Zeit/Leistungsstand: 3 Minuten mit deutlich erhöhter Schlagfrequenz (65-70 Schläge/Minute), dazwischen 1 x 20 Schläge mit 100% Krafteinsatz.

Ausfahren:

- 5-10 Minuten locker ausfahren

B – Beispieltrainings von Anke

Dauer: 50-60 Minuten Wassertraining

Vorbereitung: Aufwärmübungen an Land (5-10 Minuten); für Einsteiger incl. Trockenübungen zur Technik

Nachbereitung: Dehnübungen an Land (5-10 Minuten)

B.1 Trainingsstunde für Einsteiger

Ziel/Thema: Ausdauertraining im Winter, inkl. grundlegender Paddeltechnik, Wechsel der Paddelseite und bewusst gesetztem Raum für Kommunikation

Einfahrprogramm:

- 10 min locker einfahren mit Pausen, darin je nach Situation: 20 Schläge gemeinsam, dann Pause für das ganze Boot
Jede Bank einzeln 10 – 20 Schläge (2 – 3 x)
- Zeit für Kommunikation
- Lockerungsübungen im Boot

Hauptprogramm:

- Gerade/ungerade Bänke im Wechsel, je 10-20 Schläge (3-5 Durchgänge)
- 4 x 20 Schläge für alle
- Technikteil: je Bank 10 – 20 Schläge, davor und danach mündliche Erläuterungen und Korrekturen, nach Bedarf
- 4 x 20 Schläge für alle
- Rhythmusübung: 1. Bank 10 Schläge, 2. Bank steigt ein, 3. Bank steigt ein usw., bis das ganze Boot paddelt, dann steigt zuerst Bank 1 aus, Bank 2, Bank 3, usw.

Ausfahren:

- Seitenwechsel auf jeder Sitzbank,
- 20 Schläge bankweise zur Einübung der neuen Sitzposition
- Gerade/ungerade Bänke 2 x je 20 Schläge

B.2 Trainingsstunde für Fortgeschrittene

Ziel/Thema: Ausdauertraining im Winter (60%), mit 40% Kraft/Technik

Einfahrprogramm:

- 10 min locker einfahren (500 – 1000m)
- Lockerungsübungen im Boot, z.B.:
Schulterkreisen nach vorn und hinten
Paddel hochrecken (Blatt zum Wasser): Oberkörper nach rechts/links drehen
Oberkörper mit erhobenen Armen nach vorn beugen

Hauptprogramm:

- Pyramide fahren mit 250/500/750(1000) m Strecke
- Pausenzeit = halbe Paddelzeit
- 40 Schläge mit guter Technik
- 4 x je Bank 20 Schläge, Schwerpunkt Technik, Korrekturen
- Einfacher Paradeschlag bankweise: weit vorn einstechen, durchziehen, Paddelschaft leicht auf Süllrand aufsetzen, schnell in Ausgangslage nach vorne, bewusste Pause vor erneutem Einstechen
- Bankwechsel, dann 250m locker einfahren auf der neuen Seite
- Pyramide rückwärts (500 und 250m)

Ausfahren:

- Gerade/ungerade Bänke 4 x je 20 Schläge
- 10 Schläge versetzt paddeln (1. Bank re, 2. Bank li), 2-3 x
- Alle gemeinsam 3 x 50 Schläge locker auspaddeln