

## **Einsteiger - Trainingsplan**

### **für den Kanu-Ergometer Paddlelite® Pro**

Zu Beginn des Trainings sollten Sie Ihrem Körper Zeit geben sich an diese Trainingsform zu gewöhnen. Erlernen Sie mit dem Einsteigertrainingsplan die Fähigkeit und Technik um ein längeres Training durchführen zu können. Grundsätzlich sollte Anfänger mit der niedrigsten Widerstandsstufe, also mit geschlossener Luftbremse, trainieren. Versierte und trainierte Paddler können Ihren Traineranweisungen folgen und schon mit intensiverem Training beginnen!

#### **Wir empfehlen folgenden Trainingsplan für den Trainingsbeginn:**

- 1. Woche** 3 - 4:30 Minuten Training am Tag!  
**1. Tag, 2. Tag, 3. Tag:** 1 min. paddeln – Pause (1min) – 1 min paddeln – Pause (1min) – 1 min paddeln  
**4. Tag, 5. Tag, 6. Tag:** 1:30 min paddeln - Pause (1min) – 1:30 min paddeln - Pause (1min) - 1:30 min paddeln  
**7. Tag Pause**
- 2. Woche** 6 Minuten Training am Tag!  
**1. Tag, 2. Tag, 3. Tag, 4. Tag, 5. Tag, 6. Tag:**  
2 min paddeln – Pause (1min) – 2 min paddeln – Pause (1min) – 2 min paddeln  
**7. Tag Pause**
- 3. Woche** 6 Minuten Training am Tag!  
**1. Tag, 2. Tag, 3. Tag, 4. Tag, 5. Tag, 6. Tag:**  
3 min paddeln – Pause (1min) – 3 min paddeln  
**7. Tag Pause**
- 4. Woche** 10 Minuten Training am Tag!  
**1. Tag, 2. Tag, 3. Tag, 4. Tag, 5. Tag, 6. Tag:**  
5 min paddeln – Pause (2min) – 5 min paddeln  
**7. Tag Pause**

Ab einem gewissen Trainingszustand können Sie das Training viel freier gestalten. In der Regel liegt diese Grenze bei etwa 10 Minuten paddeln ohne Unterbrechung. Wenn Sie nach dieser Trainingsdauer das Gefühl haben, dass das Training nicht mehr anstrengt, können Sie auch längere Trainingseinheiten absolvieren.

Hören Sie auf Ihren Körper und übertreiben Sie die Belastung und den Trainingsumfang nicht. Legen Sie auch bei einem höheren Trainingslevel hin und wieder einen Pausentag ein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei Ihrem Paddlelite®-Training!

Herzliche Grüße  
Ihr Paddlelite TEAM