

Breitensport

Rudertermine 2018



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruder für Frauen (Kategorie Fitnessrudern) ab Juni 08:00 Uhr							
Renate Schlag	08:30 Uhr		08:30 Uhr				
Freizeitrudern							
Claudia Kiechle & Karl Schlichtig	17:30 Uhr		17:30 Uhr				
Fitnessrudern, Kategorie 1 & 2 (Samstags nur nach Absprache) bis Ende April 18:00							
Günter Waldinger & Joachim Thiesemann		18:30 Uhr		18:30 Uhr			
Masterrudern							
Rupert-J. Baur	08:30 Uhr	18:00 Uhr		08:30 Uhr			
Rudern mit Schwerpunkt Technik für Frauen							
Ruth Hümmer			18:00 Uhr		17:00 Uhr		
Intervalle und Technik für ambitionierte Breitensportler							
Andreas Schley	18:00 Uhr						
Allgemeines Rudern, alle Kategorien (ab Juni auch 08.30 bzw. 08:00 Uhr)							09:00Uhr

Rudergruppen im Breitensport



Einteilung in Kategorien nach Trainingsintensität

Freizeitrudern:

Ruderstrecke zwischen 10 und 15 km, reine Ruderzeit 1 bis 1,5 h, Schlagzahl: 17 – 20 1/min
Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs

Fitnessrudern Kategorie 1&2 :

Kategorie 1: Ruderstrecke zwischen 10 und 15 km, Kategorie 2: Ruderstrecke zwischen 15 und 20 km
Intervalltraining, Technikeinheiten, Rudern in anspruchsvolleren Booten
Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs (Kategorie 1) + 1ne aktive Saison für Kategorie 2

Masterrudern:

Ruderstrecke 10 bis 12 km, reine Ruderzeit 1 bis 1,5 h

Rudergruppen im Breitensport



Einteilung in Kategorien nach Trainingsintensität

Intervalle und Technik für ambitionierte Breitensportler

Ruderstrecke 10 bis 12 km, Intervalltraining, Technikeinheiten

Rudern mit Schwerpunkt Technik für Frauen

Reine Ruderzeit 60 min, spezielles Techniktraining mit dem Ziel: „Heranführen an das sportliche Rudern“
Voraussetzung: Abgeschlossener Ruderkurs + 1ne aktive Saison

Allgemeine Info:

Die angegebenen Termine und Uhrzeiten können nach Absprache mit dem Betreuer witterungs- und tageslichtbedingt geändert werden. Ist nichts anderes abgesprochen, sollten Sie sich zu den angegebenen Uhrzeiten **„ruderfertig“** am Bootshaus einfinden.