

Tagesablauf Indoor Rowing Kurs 2 (IK2)

- 10:00 Uhr** **Begrüßung**
- 10:15 Uhr** **Indoor Rowing Praxis mit Videoanalyse und Auswertung**
- 11:30 Uhr** **Rudertechnik**
- Die Druckaufnahme
 - Der Durchzug
 - Der Freilauf
 - Die Bedeutung der optimalen Kopplung
 - Die Kraftkurve
- 12:00 Uhr** **CORTEX-Spiroergometrie: Einführung, Vorteile und Testablauf**
- 12:30 Uhr** **CORTEX-Spiroergometrie: Tests inklusive Auswertung inklusive Mittagspause mit Obst und kleinem Snack**
- 15:00 Uhr** **Trainingsmethoden**
- Trainingsintensitäten (Bezug zu den Tests + Allgemein)
 - Trainingsvariationen
 - Zieldefinitionen
 - Concept2 Trainingsplanung
- 16:00 Uhr** **Team Rowing**
- Umsetzung der individuellen Trainingplanung in einer gemeinsamen Rudereinheit mit Musik
- 16:45 Uhr** **Feedback und Verabschiedung**
- 17:00 Uhr** **Ende**

Der Zeitplan ist vorläufig und kann je nach Abläufen im Ausbildungsstudio variieren.



Kontakt:

Concept2 – Anna Gasse – anna.gasse@concept2.de – 06712/399626 – 0172/6440303