

TRAININGSINHALTE



	FOUNDATION Entwicklung im Verein		F3	TALENT Entwicklung im Verein hin zum Nachwuchskader				ELITE SWISS ROWING Elite-Kader		MASTERY
	F1	F2		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
KRAFT			Spielerisch systematische Einführung ins Langhanteltraining (Besenstiel-Übungen)	Spielerisch systematische Einführung ins Langhanteltraining (Besenstiel-Übungen)	Langhanteltraining mit Zusatzgewicht	Periodisiertes Langhanteltraining (SRV Krafttrainingsplanung)	Periodisiertes Langhanteltraining (SRV Krafttrainingsplanung)	Periodisiertes Langhanteltraining (SRV Krafttrainingsplanung)	Periodisiertes Langhanteltraining (SRV Krafttrainingsplanung)	Periodisiertes Langhanteltraining (SRV Krafttrainingsplanung)
		Circuittraining	Circuittraining	Circuittraining	Circuittraining mit Zusatzgewicht	Circuittraining mit Zusatzgewichten	Circuittraining mit Zusatzgewichten	Circuittraining mit Zusatzgewichten	Circuittraining mit Zusatzgewichten	Circuittraining mit Zusatzgewichten
		Workout/Crossfit ohne Zusatzgewichte	Workout/Crossfit ohne Zusatzgewichte	Workout/Crossfit ohne Zusatzgewichte	Workout/Crossfit	Workout/Crossfit	Workout/Crossfit	Workout/Crossfit	Workout/Crossfit	Workout/Crossfit
	Partnerübungen	Partnerübungen	Partnerübungen	Partnerübungen						
		Parkour	Parkour	Parkour						
	Spielerischer Einstieg ins Rumpfkrafttraining	Spielerischer Einstieg ins Rumpfkrafttraining	Spielerischer Einstieg ins Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining
	Übungen auf instabiler Unterlage	Übungen auf instabiler Unterlage	Übungen auf instabiler Unterlage	Übungen auf instabiler Unterlage	Übungen auf instabiler Unterlage	Übungen auf instabiler Unterlage mit Zusatzgewichten	Übungen auf instabiler Unterlage mit Zusatzgewichten	Übungen auf instabiler Unterlage mit Zusatzgewichten	Übungen auf instabiler Unterlage mit Zusatzgewichten	Übungen auf instabiler Unterlage mit Zusatzgewichten
			Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand	Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand	Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand	Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand	Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand	Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand	Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand	Spezifische Kraft/Rudern mit Widerstand
			Komplexe ruderspezifische Kraftübungen (Skills Award)	Komplexe ruderspezifische Kraftübungen mit Zusatzgewicht (Skills Award)	Komplexe ruderspezifische Kraftübungen mit Zusatzgewicht	Komplexe ruderspezifische Kraftübungen mit Zusatzgewicht	Komplexe ruderspezifische Kraftübungen mit Zusatzgewicht	Komplexe ruderspezifische Kraftübungen mit Zusatzgewicht	Komplexe ruderspezifische Kraftübungen mit Zusatzgewicht	Komplexe ruderspezifische Kraftübungen mit Zusatzgewicht
	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht	Übungen mit eigenem Körpergewicht
AUSDAUER		Rudern	Rudern	Rudern	Spezifische Ausdauer Rudern	Spezifische Ausdauer Rudern	Spezifische Ausdauer Rudern	Spezifische Ausdauer Rudern	Spezifische Ausdauer Rudern	Spezifische Ausdauer Rudern
				Spezifische Ausdauer Ergometer	Spezifische Ausdauer Ergometer	Spezifische Ausdauer Ergometer	Spezifische Ausdauer Ergometer	Spezifische Ausdauer Ergometer	Spezifische Ausdauer Ergometer	Spezifische Ausdauer Ergometer
	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)	Allgemeine Ausdauer (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf, Wandern, Berglauf etc.)
	Spiele (Hockey, Wasserball, Fussball, Basketball etc.)	Spiele (Hockey, Wasserball, Fussball, Basketball etc.)	Spiele (Hockey, Wasserball, Fussball, Basketball etc.)	Spiele (Hockey, Wasserball, Fussball, Basketball etc.)	Spiele (Hockey, Wasserball, Fussball, Basketball etc.)	Spiele (Hockey, Wasserball, Fussball, Basketball etc.)	Spiele (Hockey, Wasserball, Fussball, Basketball etc.)			
ALLGEMEINE ATHLETIK	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining	Beweglichkeitstraining
	Übungen zur Körperspannung	Übungen zur Körperspannung	Übungen zur Körperspannung	Übungen zur Körperspannung	Muskeltonus	Muskeltonus	Muskeltonus	Muskeltonus	Muskeltonus	Muskeltonus
	Polysportives und spielerisches Training (Bewegungsgrundformen)	Polysportives und spielerisches Training (Bewegungsgrundformen)	Polysportives und spielerisches Training (Bewegungsgrundformen)	Erlernen von Ausgleichsportarten (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf)	Ausüben von Ausgleichsportarten (Laufen, Bike, Schwimmen, Langlauf)	Ausgleichssportarten gezielt periodisiert Einsetzen	Ausgleichssportarten gezielt periodisiert Einsetzen	Ausgleichssportarten gezielt periodisiert Einsetzen	Ausgleichssportarten gezielt periodisiert Einsetzen	Ausgleichssportarten gezielt periodisiert Einsetzen
	Seilspringen	Seilspringen	Seilspringen	Seilspringen	Seilspringen	Seilspringen	Seilspringen			
	Laufformen (Stafetten, Pendelläufe)	Laufformen (Stafetten, Pendelläufe)	Laufformen (Stafetten, Pendelläufe)	Laufformen (Stafetten, Pendelläufe)	Laufformen (Stafetten, Pendelläufe)	Laufformen (Stafetten, Pendelläufe)				

KRAFT UND BESCHLEUNIGUNG
SCHLAGLÄNGE

KONDITIONELLE SUBSTANZ

TRAININGSINHALTE



RHYTHMUS	KOORDINATIVE KOMPETENZ	TECHNIK		Grundtechnik Skull	Grundtechnik Skull	Grundtechnik Skull	Skills Award			Perfektionieren	Perfektionieren	Perfektionieren		
						Skulltechnik verfeinern	Skulltechnik automatisieren	Skulltechnik individualisieren	Technische Anpassung an die physischen Voraussetzungen	Technische Anpassung an die physischen Voraussetzungen	Technische Anpassung an die physischen Voraussetzungen	Technische Anpassung an die physischen Voraussetzungen		
						Riementechnik lernen (beidseitig)	Riementechnik verfeinern (beidseitig)	Riementechnik automatisieren (beidseitig)	Riementechnik individualisieren	Riementechnik individualisieren	Riementechnik individualisieren	Riementechnik individualisieren		
Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen	Schlagfrequenzvariationen					
Rhythmusschulung allgemein	Rhythmusschulung allgemein und spezifisch	Rhythmusschulung allgemein und spezifisch	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen	Rhythmusschulung: bewusstes Spannen vs. Entspannen		
MENTAL-TAKTISCHE KOMPETENZ			Manöver erlernen (Skills Award)	Manöver erlernen (Skills Award)	Manöver beherrschen (Skills Award)									
			Kommandos erlernen	Kommandos erlernen	Kommandos beherrschen									
			Bootshandling erlernen (Weg und Steg)	Bootshandling erlernen (Weg und Steg)	Bootshandling beherrschen (Weg und Steg)									
			Einsteigen nach Kenterung	Einsteigen nach Kenterung										
				Mannschaftsboote/ Skiff rudern	Mannschaftsboote/Skiff rudern	Skiffausfahrten neben Mannschaftstraining fördern	Sicherheit in allen Bootsklassen	Wechsel von Klein- in Grossboote und umgekehrt	Wechsel von Klein- in Grossboote und umgekehrt	Wechsel von Klein- in Grossboote und umgekehrt	Wechsel von Klein- in Grossboote und umgekehrt	Wechsel von Klein- in Grossboote und umgekehrt	Wechsel von Klein- in Grossboote und umgekehrt	Wechsel von Klein- in Grossboote und umgekehrt
				Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen	Anweisungen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen
	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)	Bewegungsempfinden entwickeln (aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)			
			Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung	Selbständig trainieren lernen/Verantwortung			
EMOTIONALE SUBSTANZ/ PSYCHISCHE KOMPETENZ	Spass am Sport	Spass am Sport	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf	Spass am Sport und Wettkampf		
		Rudern als Team sport entdecken	Rudern als Team sport entdecken	Verhalten in der Gruppe	Teamfähigkeit fördern	Teamgeist leben	Teamgeist leben	Teamgeist leben	Teamgeist leben	Teamgeist leben	Teamgeist leben	Teamgeist leben		
			Persönlichkeitsentwicklung (Selbstvertrauen, Konzentration, Verantwortung)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstvertrauen, Konzentration, Verantwortung)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	Persönlichkeitsentwicklung (Selbstständigkeit, Verantwortung, Disziplin)	
			Ziele setzen lernen	Realistische Ziele setzen	Realistische Ziele setzen und bewusst daran arbeiten	Ziele setzen und konsequent darauf hin arbeiten	Ziele setzen und konsequent darauf hin arbeiten	Ziele setzen und konsequent darauf hin arbeiten	Ziele setzen und konsequent darauf hin arbeiten	Ziele setzen und konsequent darauf hin arbeiten	Ziele setzen und konsequent darauf hin arbeiten	Ziele setzen und konsequent darauf hin arbeiten		
							Selbstorganisation	Selbstorganisation	Selbstorganisation	Selbstorganisation	Selbstorganisation			