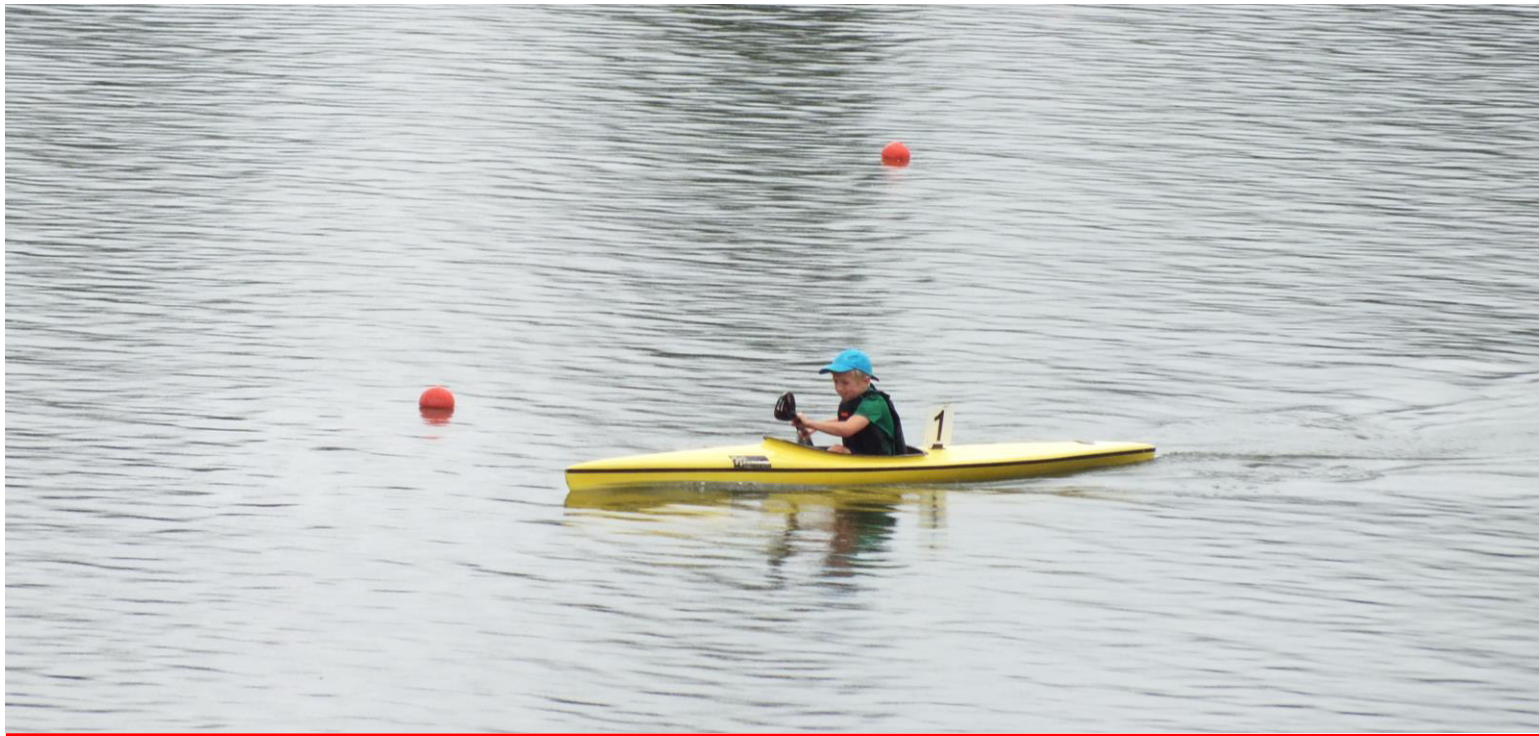


RAHMENTRAININGSKONZEPT FLACHWASSER SPRINT



Altersstufe	Trainingsumfänge	Trainingsmethoden	technische Komponenten	physische Komponenten	taktische Elemente
Sportler*in bis 10 Jahre	2-3mal/ Woche	Spielerische Trainingsmethoden	Position im Boot Paddelhaltung, Beinarbeit Rückwärts/ Seitwärts bewegung, Schlangenline	Relativkraft Stabi Allgemeine Mobilisationsübungen	Erklärungen für die spätere Streckenaufbau, Marathontechniken
Sportler*in 10 bis 12 Jahre	3-5mal/ Woche	Spiele, Vortrieb (ohne Widerstand)	Einsetzen, Rotation, Beinarbeit Muskelspannungen in der Bewegung Erklärung, Wellenfahrt	Relativkraft Stabi Allgemeine und Kajakspezifische Mobilisationsübungen Allgemeines Krafttraining Aerobe Kapazität	Wellenfahrten in der Gruppe Langstrecken
Sportler*in 12 bis 15 Jahre	12 Wochenstunden	Intervall, Strecke, Dauer Fartlek, Vortrieb (ohne Widerstand), Spiele	Muskelspannungen in der Bewegung durchführung, Verbindung der einzelne Elemente, Vortrieb, Wellenfahrt	Relativkraft Stabilisation/ Mobilisation Aerobe Kapazität, Schnelligkeit Marathon ein-aussteigen, Portage	Wellenfahrten in der Gruppe Langstrecken Streckenaufbau
Sportler*in 15 bis 17 Jahre	15 Wochenstunden	Intervall, Strecke, Dauer Fartlek oder Tempo, Widerstand/ Vortrieb	Bootsbewegungen, Technik auf Wettkampf-geschwindigkeit/ Sprint-geschwindigkeit, Wellenfahrt	Relativkraft Schnelligkeit, Hypertrophie Anaerobe Kapazität	Streckenaufbau, Negative Splits
Sportler*in 17 bis 23 Jahre (U23)	17-18 Wochenstunden	Intervall, Strecke, Fartlek oder Tempo, Dauer, Widerstand/ Vortrieb	Vortrieb, Ausübung der Technik über hohe Schlagzahlen, Wellenfahrt	Relativkraft Schnelligkeit, Hypertrophie Anaerobe Kapazität, Kraftausdauer	Streckenaufbau Negative Splits Wellenfahrten im Rennen Benützung der Taktiken bei Internationalen Rennen Autogenes Training
Sportler*in > 23 Jahre (Allgemeine Klasse)	16-24 Wochenstunden	Interval, Strecke, Dauer Überdistanz, Widerstand/ Vortrieb	Streckenspezifische Technik Vortrieb,	Streckenspezifische Belastungen in Boot, Kraft und Ausdauertraining Maximalkraft, Kraftausdauer	Benützung der erlernten Taktiken bei EM, WM unter Druck Autogenes Training

Referenzwerte Körperlich und im Boot bei 0 Bedingungen für männliche & weibliche Athlet*innen							
	Boot 250 m	Boot 500 m	Boot 1000 m	2000 m Lauf	Schwimmen 100 m	Klimmzüge 30 Sek.	Bankdrücken/ Ziehen 60 Sek
Schüler B				10/10:30	2:00	10	
Schüler A	1 Min/ 1:05	2:04/2:10	4:20/4:50	8:30/9:00	1:30	20/16	30/20 kg 50Wh.
Jugend	52/58 Sek.	1:52/2:02	3:55/4:30	8:00/8:30	1:20	25/20	40/30 kg 55 Wh.
Junioren	50/55 Sek.	1:46/1:56	3:44/4:20	7:00/8:00	1:10	30/25	40/30 kg 60 Wh.
Meisterklasse	unter 50	1:42/1:52	3:34/4:10	6:30/7:30	unter 1:10	über 30/25	50/40 kg 60 Wh.



SPORTLER*IN BIS 10 JAHRE

DAS TRAINING FÜR KINDER BIS 10 JAHRE ZIELT DARAUF AB, EINEN EINSTIEG IN DIE SPORTART ZU ERMÖGLICHEN. DER FOKUS LIEGT AUF DEM SPIELERISCHEN ERLEBEN UND ERLERNEN DES PADDELNS SOWIE DEM ELEMENT WASSER.

- Trainingseinheiten 30min - 60min
- 2-3x wöchentlich Training



SPORTLER*IN 10 BIS 12 JAHRE

DAS TRAINING FÜR KINDER VON 10 BIS 12 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE GRUNDLAGEN DES SPORTS ZU VERMITTELN UND EINE BASIS FÜR ZUKÜNFTIGE SPORTLICHE ENTWICKLUNGEN ZU SCHAFFEN. DER FOKUS LIEGT AUF DEM ERLERNEN DER BASISTECHNIK SOWIE AUF DER ENTWICKLUNG VON SPASS UND LEIDENSCHAFT FÜR DEN SPORT.

- Trainingseinheiten bis 60min
- 3-5x wöchentlich Training
- noch keine Spezialisierung auf bestimmte Distanzen



SPORTLER*IN 12 BIS 15 JAHRE

DAS TRAINING FÜR JUGENDLICHE VON 12 BIS 15 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE VORHANDENEN GRUNDLAGEN WEITER AUSZUBAUEN UND ZU VERFEINERN. DURCH DIE KOMBINATION AUS FORTGESCHRITTENEM TECHNIKTRAINING UND GEZIELTEM KÖRPERLICHEN TRAINING WERDEN DIE ATHLET*INNEN AUF DIE ANFORDERUNGEN ERSTER WETTKÄMPFE VORBEREITET.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 12 Wochenstunden Trainingspensum
- erste Wettkampfteilnahmen



SPORTLER*IN 15 BIS 17 JAHRE

DAS TRAINING FÜR JUGENDLICHE VON 15 BIS 17 JAHREN FOKUSSIERT SICH AUF DIE WEITERENTWICKLUNG FORTGESCHRITTENER FÄHIGKEITEN UND DIE VORBEREITUNG AUF NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE. DER SCHWERPUNKT LIEGT AUF DER FEINABSTIMMUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMponentEN.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 15 Wochenstunden Trainingspensum
- nat. und internat. Wettkampfteilnahmen



SPORTLER*IN 17 BIS 23 JAHRE

DAS TRAINING FÜR SPORTLER*INNEN VON 17 BIS 23 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE SPORTLICHEN FÄHIGKEITEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU ZU ENTWICKELN UND ZU OPTIMIEREN. DER FOKUS LIEGT AUF DER FEINABSTIMMUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMPONENTEN SOWIE DER MENTALEN STÄRKE.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 17-18 Wochenstunden Trainingspensum
- internat. Wettkampfteilnahmen wie Olympis Hopes Regatta, Junioren & U23 EM/WM



SPORTLER*IN > 23 JAHRE (ALLGEMEINE KLASSE)

DAS TRAINING FÜR SPORTLER*INNEN ÜBER 23 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE SPORTLICHEN FÄHIGKEITEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU ZU HALTEN UND WEITERZUENTWICKELN. DER FOKUS LIEGT AUF DER PERFEKTIONIERUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMPONENTEN UND DEREN ANWENDUNG AUF HÖCHSTEM WETTKAMPFNIVEAU.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 16-24 Wochenstunden
Trainingspensum
- internat. Wettkampfteilnahmen wie
EM/WM/Olympische Spiele



Rahmentrainingskonzept

Sprint-Nachwuchs BASIC

(10-14 J.)

	GA1 extensiv	<p style="text-align: center;">Grundlagenausdauer 1 extensiv</p> <p style="text-align: center;">gleichmäßige Geschwindigkeit; ohne Pausen; längere Zeitspanne mit großem Umfang; Intensität: HF 130-150 bpm</p>
	GA1 intensiv	<p style="text-align: center;">Grundlagenausdauer 1 intensiv</p> <p style="text-align: center;">planmäßiger Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungsphasen; unvollständige Pausen Intensität: HF 5-15 bpm unter der Anaeroben Schwelle</p>
	WK Spezifisch	<p style="text-align: center;">Wettkampf-Spezifisch</p> <p style="text-align: center;">geprägt von wettkampfspezifischen Trainingselementen in Wettkampfgeschwindigkeit und Distanz Überdistanzen; Sprints mit kurzen Pausen; Intervalle; Mannschaftsboote</p>
	WK Periode	<p style="text-align: center;">Wettkampf-Periode</p> <p style="text-align: center;">Starts; Vorbereitung am Wettkampfort; Renntechnik & Taktik; Wettkampfsimulationen</p>
	Krafttraining	<p style="text-align: center;">Krafttraining</p> <p style="text-align: center;">Zieh- und Drückübungen; Funktionelles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht; Mobilitätstraining; Stabilisationsübungen; Rumpfkraft; u.a. Therabänder, Slingtrainer; Koordinationsübungen; Kajakspezifisch</p>
	Poly	<p style="text-align: center;">Polysportives Training</p> <p style="text-align: center;">Lauftraining; Langlauftraining; Schwimmtraining; Paddelergometer; Geschicklichkeitstraining; Schnelligkeitstraining</p>



Jahresplanung Flachwasser-Sprint Nachwuchs-Basic

Jänner						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

März						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juni						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juli						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

August						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

September						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dezember						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2. - 8. Januar

1. KW

2.1. Montag	5.1. Donnerstag
3.1. Dienstag	6.1. Freitag Heilige Drei Könige
4.1. Mittwoch	7.1. Samstag 8.1. Sonntag

9. - 15. Januar

2. KW

Poly: 110min KT: 60min

9.1. Montag	12.1. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
10.1. Dienstag	13.1. Freitag
	60min Lauftraining
11.1. Mittwoch	14.1. Samstag
	15.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

16. - 22. Januar

3. KW

Poly: 110min KT: 60min

16.1. Montag	19.1. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
17.1. Dienstag	20.1. Freitag
	60min Lauftraining
18.1. Mittwoch	21.1. Samstag
	22.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

23. - 29. Januar

4. KW

Poly: 110min KT: 60min

23.1. Montag	26.1. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
24.1. Dienstag	27.1. Freitag
	60min Lauftraining
25.1. Mittwoch	28.1. Samstag
	29.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

30. Januar - 5. Februar

5. KW

Poly: 110min KT: 60min

30.1. Montag	2.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
31.1. Dienstag	3.2. Freitag
	60min Lauftraining
1.2. Mittwoch	4.2. Samstag
	5.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

6. - 12. Februar

6. KW

Poly: 110min KT: 60min

6.2. Montag	9.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
7.2. Dienstag	10.2. Freitag
	60min Lauftraining
8.2. Mittwoch	11.2. Samstag
	12.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

13. - 19. Februar

7. KW

Poly: 110min KT: 60min

13.2. Montag	16.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
14.2. Dienstag	17.2. Freitag
	60min Lauftraining
15.2. Mittwoch	18.2. Samstag
	19.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

20. - 26. Februar

8. KW

Poly: 110min KT: 60min

20.2. Montag	23.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
21.2. Dienstag	24.2. Freitag
	60min Lauftraining
22.2. Mittwoch	25.2. Samstag
	26.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

27. Februar - 5. März

9. KW

Poly: 110min KT: 60min

27.2. Montag	2.3. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
28.2. Dienstag	3.3. Freitag
	60min Lauftraining
1.3. Mittwoch	4.3. Samstag
	5.3. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

6. - 12. März

10. KW

Poly: 110min KT: 60min

6.3. Montag	9.3. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
7.3. Dienstag	10.3. Freitag
	60min Lauftraining
8.3. Mittwoch	11.3. Samstag
	12.3. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

13. - 19. März

11. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

13.3. Montag	16.3. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
14.3. Dienstag	17.3. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
15.3. Mittwoch	18.3. Samstag
	19.3. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

20. - 26. März

12. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

20.3. Montag	23.3. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
	26.3. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

27. März - 2. April

13. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

27.3. Montag	30.3. Donnerstag
28.3. Dienstag	31.3. Freitag
29.3. Mittwoch	1.4. Samstag 2.4. Sonntag

60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen
30min Funktionelles Krafttraining

60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
30min Funktionelles Krafttraining

50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen
30min Lauftraining

3. - 9. April

14. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

3.4. Montag	6.4. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
4.4. Dienstag	7.4. Freitag
	Karfreitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
5.4. Mittwoch	8.4. Samstag
	9.4. Sonntag
	Ostern
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

10. - 16. April

15. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

10.4. Montag	13.4. Donnerstag
Ostermontag	
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
11.4. Dienstag	14.4. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
12.4. Mittwoch	15.4. Samstag
	16.4. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

17. - 23. April

16. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

17.4. Montag	20.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
18.4. Dienstag	21.4. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
19.4. Mittwoch	22.4. Samstag
	23.4. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

24. - 30. April

17. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

24.4. Montag	27.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
	29.4. Samstag
	30.4. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

1. - 7. Mai

18. KW

Wasser: 110min Poly: 30min KT: 30min + WK

1.5. Montag	4.5. Donnerstag
Tag der Arbeit	
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
2.5. Dienstag	5.5. Freitag
3.5. Mittwoch	6.5. Samstag
	WK
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	7.5. Sonntag
30min Lauftraining	WK

8. - 14. Mai

19. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

8.5. Montag	11.5. Donnerstag
60min Wettkampfstrecken	
30min Funktionelles Krafttraining	
9.5. Dienstag	12.5. Freitag
	60min Sprints + Grundlagen
	30min Funktionelles Krafttraining
10.5. Mittwoch	13.5. Samstag
	WK
	14.5. Sonntag
	WK
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

15. - 21. Mai

20. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

15.5. Montag	18.5. Donnerstag
	Christi Himmelfahrt
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
16.5. Dienstag	19.5. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
17.5. Mittwoch	20.5. Samstag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	21.5. Sonntag

22. - 28. Mai

21. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

22.5. Montag	25.5. Donnerstag
60min Wettkampfstrecken	
30min Funktionelles Krafttraining	
23.5. Dienstag	26.5. Freitag
	60min Sprints + Grundlagen
	30min Funktionelles Krafttraining
24.5. Mittwoch	27.5. Samstag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	28.5. Sonntag
30min Lauftraining	Pfingsten

29. Mai - 4. Juni

22. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

29.5. Montag	1.6. Donnerstag
Pfingstmontag	
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
30.5. Dienstag	2.6. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
31.5. Mittwoch	3.6. Samstag
	4.6. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

5. - 11. Juni

23. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

5.6. Montag	8.6. Donnerstag
	Fronleichnam
60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
6.6. Dienstag	9.6. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
7.6. Mittwoch	10.6. Samstag
	11.6. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

12. - 18. Juni

24. KW

Wasser: 180min + WK

12.6. Montag	15.6. Donnerstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	
13.6. Dienstag	16.6. Freitag
	60min Technik; Starts
14.6. Mittwoch	17.6. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	18.6. Sonntag
	WK

19. - 25. Juni

25. KW

Wasser: 180min + WK

19.6. Montag	22.6. Donnerstag
20.6. Dienstag	23.6. Freitag
21.6. Mittwoch	24.6. Samstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
25.6. Sonntag	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	WK

26. Juni - 2. Juli

26. KW

Wasser: 180min + WK

26.6. Montag	29.6. Donnerstag
27.6. Dienstag	30.6. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
28.6. Mittwoch	1.7. Samstag
	WK WK WK WK
	2.7. Sonntag
	WK WK WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	

3. - 9. Juli

27. KW

Wasser: 180min + WK

3.7. Montag	6.7. Donnerstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	
4.7. Dienstag	7.7. Freitag
	60min Technik; Starts
5.7. Mittwoch	8.7. Samstag
	WK
	9.7. Sonntag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	WK

17. - 23. Juli

29. KW

Wasser: 180min + WK

17.7. Montag	20.7. Donnerstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	
18.7. Dienstag	21.7. Freitag
	60min Technik; Starts
19.7. Mittwoch	22.7. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	23.7. Sonntag
	WK

24. - 30. Juli

30. KW

Wasser: 180min + WK

24.7. Montag	27.7. Donnerstag
25.7. Dienstag	28.7. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
26.7. Mittwoch	29.7. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	30.7. Sonntag
	WK

31. Juli - 6. August

31. KW

Wasser: 180min + WK

31.7. Montag	3.8. Donnerstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	
	60min Technik; Starts
	5.8. Samstag
	WK

7. - 13. August

32. KW

7.8. Montag	10.8. Donnerstag
8.8. Dienstag	11.8. Freitag
9.8. Mittwoch	12.8. Samstag 13.8. Sonntag

14. - 20. August

33. KW

14.8. Montag	17.8. Donnerstag
15.8. Dienstag Mariä Himmelfahrt	18.8. Freitag
16.8. Mittwoch	19.8. Samstag 20.8. Sonntag

21. - 27. August

34. KW

21.8. Montag	24.8. Donnerstag
22.8. Dienstag	25.8. Freitag
23.8. Mittwoch	26.8. Samstag 27.8. Sonntag

28. August - 3. September

35. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

28.8. Montag	31.8. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
29.8. Dienstag	1.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
30.8. Mittwoch	2.9. Samstag
	3.9. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

4. - 10. September

36. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

4.9. Montag	7.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
5.9. Dienstag	8.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
6.9. Mittwoch	9.9. Samstag
	10.9. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

11. - 17. September

37. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

11.9. Montag	14.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
	17.9. Sonntag

18. - 24. September

38. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

18.9. Montag	21.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
19.9. Dienstag	22.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
20.9. Mittwoch	23.9. Samstag
	24.9. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

25. September - 1. Oktober 39. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

25.9. Montag	28.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
26.9. Dienstag	29.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
27.9. Mittwoch	30.9. Samstag
	1.10. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

2. - 8. Oktober

40. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

2.10. Montag	5.10. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
3.10. Dienstag	6.10. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
4.10. Mittwoch	7.10. Samstag
	8.10. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

9. - 15. Oktober

41. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

9.10. Montag	12.10. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
10.10. Dienstag	13.10. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
11.10. Mittwoch	14.10. Samstag
	15.10. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

16. - 22. Oktober

42. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

16.10. Montag	19.10. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
17.10. Dienstag	20.10. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
18.10. Mittwoch	21.10. Samstag
	22.10. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

23. - 29. Oktober

43. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

23.10. Montag	26.10. Donnerstag Nationalfeiertag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
24.10. Dienstag	27.10. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
25.10. Mittwoch	28.10. Samstag
	29.10. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

30. Oktober - 5. November

44. KW

Poly: 110min KT: 60min

30.10. Montag	2.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
31.10. Dienstag	3.11. Freitag
	60min Lauftraining
1.11. Mittwoch	4.11. Samstag
Allerheiligen	
	5.11. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

6. - 12. November

45. KW

Poly: 110min KT: 60min

6.11. Montag	9.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
7.11. Dienstag	10.11. Freitag
	60min Lauftraining
8.11. Mittwoch	11.11. Samstag
	12.11. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

13. - 19. November

46. KW

Poly: 110min KT: 60min

13.11. Montag	16.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
14.11. Dienstag	17.11. Freitag
	60min Lauftraining
15.11. Mittwoch	18.11. Samstag
	19.11. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

20. - 26. November

47. KW

Poly: 110min KT: 60min

20.11. Montag	23.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
21.11. Dienstag	24.11. Freitag
	60min Lauftraining
22.11. Mittwoch	25.11. Samstag
	26.11. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

27. November - 3. Dezember 48. KW

Poly: 110min KT: 60min

27.11. Montag	30.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
28.11. Dienstag	1.12. Freitag
	60min Lauftraining
29.11. Mittwoch	2.12. Samstag
	3.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	1. Advent

4. - 10. Dezember

49. KW

Poly: 110min KT: 60min

4.12. Montag	7.12. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
5.12. Dienstag	8.12. Freitag
	60min Lauftraining
6.12. Mittwoch	9.12. Samstag
	10.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

11. - 17. Dezember

50. KW

Poly: 110min KT: 60min

11.12. Montag	14.12. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
12.12. Dienstag	15.12. Freitag
	60min Lauftraining
13.12. Mittwoch	16.12. Samstag
	17.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

18. - 24. Dezember

51. KW

Poly: 110min KT: 60min

18.12. Montag	21.12. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
19.12. Dienstag	22.12. Freitag
	60min Lauftraining
20.12. Mittwoch	23.12. Samstag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	24.12. Sonntag
	Heiligabend

25. - 31. Dezember

52. KW

25.12. Montag	28.12. Donnerstag
1. Weihnachtstag	
26.12. Dienstag	29.12. Freitag
2. Weihnachtstag	
27.12. Mittwoch	30.12. Samstag
	31.12. Sonntag
	Silvester

Kurzfristige Ziele

1. Technikverbesserung
 - Erlernen grundlegender sportartspezifischer Techniken und Bewegungsabläufe.
2. Konditionelle Fähigkeiten
 - Aufbau von Grundlagenausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
3. Wettkampferfahrung
 - Teilnahme an regionalen Wettkämpfen, um erste Wettkampferfahrungen zu sammeln.
4. Regelkenntnis und Taktik
 - Vermittlung von Grundwissen über Sportregeln und einfache taktische Konzepte.
5. Motivation und Spaß
 - Förderung der Freude am Sport und der regelmäßigen Teilnahme am Training.

Mittelfristige Ziele

1. Technikverfeinerung
 - Verfeinerung grundlegender Techniken und Bewegungsabläufe.
2. Ausbau der konditionellen Fähigkeiten
 - Steigerung der konditionellen Fähigkeiten mit Schwerpunkt auf Ausdauer und Kraft.
3. Wettkampfroutine
 - Teilnahme an nationalen Wettkämpfen zur weiteren Entwicklung der Wettkampfroutine.
4. Taktische Kompetenz
 - Vertiefung einfacher taktischer Konzepte und Einführung komplexerer Taktiken.
5. Mentale Fähigkeiten
 - Erste Schulung mentaler Fähigkeiten wie Konzentration und Motivation.

Langfristige Ziele

1. Fortgeschrittene Technik
 - Beherrschung und Automatisierung grundlegender Techniken.
2. Stabile Kondition
 - Stabilisierung und Verbesserung der konditionellen Grundlagen für langfristige Leistungsfähigkeit.
3. Erhöhte Wettkampferfahrung
 - Regelmäßige Teilnahme an höherklassigen nationalen Wettkämpfen.
4. Fortgeschrittene Taktik
 - Anwendung komplexer taktischer Konzepte im Wettkampf.
5. Nachhaltige Motivation
 - Entwicklung einer langfristigen sportlichen Motivation und Zielsetzung.