

Liebe Paddelfreunde,

da unser Wintertraining in der Halle und dem Schwimmbad leider nicht stattfinden kann und auch nicht jeder ein Allwetterpaddler ist, habe ich mir passend zum Start in das neue Jahr eine kleine sportliche Challenge überlegt.

Mein Ziel ist, einen Anreiz zu geben, regelmäßig ein paar Übungen zu machen und geschmeidig, fit in das neue Jahr zu kommen. Es ist nicht das Ziel, dass ihr bis zum Sommertraining Bodybuilder werdet.

Vielmehr soll euch ermöglicht werden, regelmäßige kürzere Sporteinheiten in eure Woche zu integrieren. Damit könnt ihr euch etwas Gutes tun und wir uns nach Ostern dann hoffentlich fit und fröhlich zum Paddeln auf dem Wasser treffen ;-).

Da jeder einen anderen Leistungsstand hat, habe ich mich bemüht ein Mittelmaß an Zeit- und Wiederholungsangaben zu finden. Bei der Ausübung sollte jedoch unbedingt folgendes beachtet werden:

- Jeder trainiert **nach seinem Können**: Es ist schön, wenn die Angaben zu Wiederholung und Zeit eingehalten oder sogar überschritten werden können. Doch
- **Qualität vor Quantität**: Versucht die Übungen möglichst technisch sauber durchzuführen. Lieber wenige saubere, langsame Wiederholungen, als unsaubere, schnelle. Seid dabei ehrlich zu euch selbst, denn ihr macht es nur für euch.

Zum Aufbau: Es gibt je 3 Kraft- bzw. Stabilisationsübungen sowie etwas für die Mobilität. Alle Übungen werden sich im Laufe der Zeit wiederholen. Das Aufwärmen bleibt stets gleich. Es gibt zwar unzählige Übungen, mit denen verschiedenste, längere Workouts möglich wären, versucht jedoch lieber regelmäßig und langfristig kürzere Einheiten durchzuführen, als nur drei Mal für eine Stunde ordentlich „reinzuhauen“.

Ablauf: Für jede Woche gibt es ein neues Übungsblatt, das ihr sonntags auf der Homepage vom KCU finden könnt. Es sollte im Laufe der Woche an 2 bis 3 Tagen trainiert werden. Am sinnvollsten ist es, zwischen den Trainingstagen einen Tag Pause einzulegen. Ob ihr lieber morgens oder abends die Übungen machen wollt, ist euch überlassen. Ein angenehmer Ersatz für eine Trainingseinheit wäre eine Paddeltour ;-).

Es wäre gut, sich gerade am Anfang mit den Übungen vorab vertraut zu machen. Man kann dazu z. B. ganz gemütlich die Beschreibungen und Hinweise am Vorabend auf dem Sofa lesen. Eine Einheit dauert ungefähr 20 Minuten. In den ersten Wochen vielleicht etwas länger, wenn das Aufwärmprogramm noch nicht auswendig durchgeführt werden kann.

Solltet ihr im Laufe der Zeit Fragen haben, könnt ihr mir gerne über sport@kc-unkel.de schreiben. Ich versuche, möglichst zeitnah zu antworten.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß - mit winkendem Paddel

Marion