



Spaß am Paddeln

# **TRAININGSTAGEBUCH 2016**

# SPAß AM PADDELN

**Spaß am Paddeln** ist das erklärte Ziel. Aber fitter oder schneller werden wollen fast alle. Bei einem Wettkampf mitmachen. Oder sich einfach leichter tun beim SUP. Mit einem Trainingstagebuch hältst Du den Zeit- oder Kilometerumfang fest und gewinnst somit einen Überblick über Deinen Trainingsaufwand.

**So wird's gemacht** Notiere für jeden SUP-Ausflug oder Alternativsport den Trainingsumfang und Dein Befinden. Auch an trainingsfreien Tagen sollten kurz die Gründe genannt werden, beispielsweise ob dies ein Ruhetag ist, Du hast zu viel Arbeit, Erkältung, Ärger daheim oder Omas Geburtstag. Zuerst wollen wir lediglich eine Bestandsaufnahme. Also kein Schummeln!

Am besten trägst Du diese Notizen **gleich nach dem Training** ein. Bald kannst Du erkennen, ob Du wirklich viel oder eigentlich wenig machst, oder ob Deine Paddelstunden etwas einseitig sind. In diesem Tagebuch bekommst Du Tipps, wie Du Schwung ins Training bringst.

Das Wetter spielt natürlich beim SUP eine große Rolle, und manchmal müssen wir uns danach richten. Bei Wind und Welle kommen wir oft nicht weit, haben aber hart gepaddelt. Daher ist die Zeit oder Intensität oft **wichtiger als die Distanz**.

Was noch hilft? Mit einem **Trainingsplan** bringst Du etwas Struktur in Deinen Sport-Alltag. Ein Plan sorgt für Abwechslung, motiviert zur Regelmäßigkeit und gibt gleichzeitig eine Antwort auf die Frage: „was mache ich heute?“ Auch weniger ambitionierte SUP-Athleten bekommen neue Impulse und trauen sich vielleicht dann doch an einem Event teilzunehmen. Das bringt mehr Spaß am Paddeln. Oder haben wir das bereits gesagt?

” Wenn Du es nie versuchst, “  
wirst Du es auch nie wissen

# 10 REGELN FÜR DAS TRAINING

Ob auf dem Wasser oder am Land, so können wir den inneren Schweinehund besiegen und uns an unsere Trainingsvorhaben halten.

- 1 Trainingstagebuch führen** Nichts ist frustrierender als nicht (mehr) zu wissen was oder sogar ob man trainiert hat. Aufschreiben!
- 2 Feste Trainingstage haben** Egal ob Du 2x oder 10x in der Woche trainierst, sollten die Trainingseinheiten im Wochenablauf fest eingebaut sein. Trage sie gleich rot in Deinen Kalender ein! Mache diese zur Priorität.
- 3 Morgens trainieren** Früh aufstehen ist hart, aber abends kommen Überstunden, Haushalt, Treffen mit Freunden usw. Was man hat, das hat man. Besser kann der Tag kaum beginnen.
- 4 Eine(n) Trainingspartner(in) finden** Du bist eher geneigt, das Training durchzuziehen wenn jemand auf Dich wartet. Was tun, wenn Du niemanden in der Nähe hast? Dann versuche es virtuell! Vereinbare mit einer/ einem Paddelfreund(in) eine Trainingszeit und -einheit. Jeder trainiert für sich und berichtet oder vergleicht anschließend.
- 5 Equipment am Abend vorher herrichten** Man spart dadurch wertvolle Zeit -- warum früher als nötig aufstehen? Aber auch nach der Arbeit fällt es Dir leichter, ins Training zu gehen, wenn alles schon griffbereit ist.
- 6 Sportbekleidung ordnen** Am Besten Deine Paddelsachen in einer eigenen Schublade oder einen festen Platz in einem Schrank einräumen. Dadurch fällt das Suchen und Fluchen schon mal weg.
- 7 Aufs Essen achten** Letzte Mahlzeit 2-3 Stunden vorm Sport essen. Kurz davor nur leichtverdauliche Happen wie Banane oder Butterbrot essen. Genug trinken, aber lieber in kleinen Mengen (1/4 l ) aufteilen.
- 8 Abwechslung ist gefragt** Eine gewisse Routine ist zwar gut, aber nicht jedes Mal den gleichen Sport mit der gleichen Intensität trainieren.
- 9 Nicht alles auf einmal** Bei jeder Einheit sollte **entweder** Tempo, Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Technik oder Vergnügen im Vordergrund stehen.
- 10 Ziele setzen** Ob Wettkampf, weniger Kilos, oder mehr Muskeln, suche messbare Ergebnisse und plane ein festes Datum für die Zielerreichung ein.

# DAS GEHÖRT HINEIN

**Was wichtig ist:** Hast Du noch nie Tagebuch geführt? Fehlen Dir einfach die Wörter? Keine Bange, wir wollen keinen Roman und kein Sachbuch schreiben. Ein paar Notizen reichen, um die täglichen Aktivitäten festzuhalten. Los geht's!

**Wo?** Hier werden der See, das Terrain, die Strecke, oder ein anderer Ort für den Sport notiert. Auf Dauer merkst Du schwarz auf weiß, ob Du Abwechslung hast oder Dich immer wieder im Kreis drehst. Obwohl uns eine gewisse Routine hilft, uns an unsere Vorhaben zu halten, finden es die meisten von uns spannend, mal neues Gewässer oder andere Gegenden zu entdecken.

**Wann?** Notiere hier die Tageszeit, die ungefähre Uhrzeit wäre noch besser. Hier siehst Du, wann Du was gemacht hast. Dafür gibt es meistens auch einen Grund. Für viele Leute ist eine feste Zeit an festen Wochentagen einfacher einzurichten, aber manche Athleten können spontane Sporteinheiten nach dem Befinden, Wetter oder Tagesablauf einschieben. Es kann sein, dass hier eine Kombination aus beiden Methoden gut funktioniert.

**Was?** Gib hier eine kurze Erklärung an, was Du gemacht hast: SUP, natürlich, aber auch Laufen, Fahrrad fahren, Fitness-Studio oder Mannschaftssportart. Falls Training unerwartet ausfiel (krank, beschäftigt, usw.) bitte hier notieren.

**Mit wem?** Manche Athleten mögen oder müssen überwiegend alleine Sport treiben. Aber nicht immer. War es eine gemütliche Tour mit einer Paddelgruppe? Ein Ausflug mit der Familie oder dem Hund an Board? Solche Notizen beleben den SUP-Sport und Deine Logbuchseiten.

**Wie weit? Wie lange?** Du kannst wahlweise die Distanz oder die Zeit hinschreiben, oder noch besser, beides! Gerade bei schwierigen Bedingungen kommt man beim SUP nicht weit, dann ist die Paddelzeit interessant. Oder Du hast eine mehr oder weniger feste Runde und möchtest die benötigte Zeit dafür immer wieder mal vergleichen. Bei Deinen SUP-Einheiten ist es sinnvoll, Details wie beispielsweise „Intervalle: 3 Min.“ „Technik: Turns“, oder „8 km mittleres Tempo“ hinzuzufügen.

**Wetter? Wind? Welle?** Schreib ein paar Stichwörter zu den Bedingungen hin, beispielsweise: Sonne 15°C; Dauerregen; Seitenwind von 15 km/h; extrem Choppy; Fließgeschwindigkeit (Fluß) ca. 4 km/h. Eine Anmerkung zum Wetter ist immer aufschlussreich, ob es bewölkt, sonnig und heiß, oder kalt und windig ist.

**Wie war's?** Schließlich sollst Du Dein Befinden kommentieren. Dies kann die Herzfrequenz sein, eine Einschätzung über Deine Anstrengung auf einer Skala von 1-5, ein kurzes „fühle mich großartig“ oder „war hart“. Nach einem harten Training, entweder besonders lang oder intensiv, sollte ein leichter Tag oder ein Ruhetag erfolgen.

# SO WIRD'S GEMACHT

Hier ein Beispiel:

In der Zeit von 4. April 2016 bis 10. April 2016

	Wo? Wann? Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>	Laufen Olympia Park, 6.30 Uhr mit Monika	5 km mit Gehpausen, 40 Min.	10 Grad, bewölkt	lustig ;)
<b>Di</b>	Ruhetag			
<b>Mi</b>	SUP 18 Uhr, Ammersee ab Herrsching mit Ralf	Intervalle, 5x 2 Min, insgesamt ca. 8 km	12 Grad, windstill, Regen	Gut; z.T. Stufe 4
<b>Do</b>	Zirkeltraining, Stabilität 20 Uhr	45 Min.		Bin viel zu steif!
<b>Fr</b>	Ruhetag			
<b>Sa</b>	SUP 7 Uhr Wörthsee	1 Std, 7.5 km, dann 15 Min. Technik (Turns!)	Perfekte Bedingungen! Windstill, 12 Grad	Herrlicher Sonnenaufgang
<b>So</b>	SUP 14 Uhr, Starnberger See ab Münsing	2 Std, ruhig mit Pausen, ca. 12 km	14 Grad, Sonne, leichte Welle	etwas müde zum Schluss
Wochenrückblick: Eine gute Woche, alles geschafft! Freue mich, dass es endlich wärmer wird!				

Im Tagebuch sind erstmal zwölf Wochen enthalten. Selbstverständlich kannst Du beliebig viele Seiten ausdrucken.

” Noch ist es schwer, aber möglicherweise ist es eines Tages nur Dein Aufwärmprogramm “

# SUP-Trainingstagebuch

In der Zeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Wo? Wann?	Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>					
<b>Di</b>					
<b>Mi</b>					
<b>Do</b>					
<b>Fr</b>					
<b>Sa</b>					
<b>So</b>					
Wochenrückblick:					

	Wo? Wann?	Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>					
<b>Di</b>					
<b>Mi</b>					
<b>Do</b>					
<b>Fr</b>					
<b>Sa</b>					
<b>So</b>					
Wochenrückblick:					

# SUP-Trainingstagebuch

In der Zeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Wo? Wann? Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>				
<b>Di</b>				
<b>Mi</b>				
<b>Do</b>				
<b>Fr</b>				
<b>Sa</b>				
<b>So</b>				
Wochenrückblick:				

	Wo? Wann? Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>				
<b>Di</b>				
<b>Mi</b>				
<b>Do</b>				
<b>Fr</b>				
<b>Sa</b>				
<b>So</b>				
Wochenrückblick:				



# SUP-Trainingstagebuch

In der Zeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Wo? Wann?	Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>					
<b>Di</b>					
<b>Mi</b>					
<b>Do</b>					
<b>Fr</b>					
<b>Sa</b>					
<b>So</b>					
Wochenrückblick:					

	Wo? Wann?	Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>					
<b>Di</b>					
<b>Mi</b>					
<b>Do</b>					
<b>Fr</b>					
<b>Sa</b>					
<b>So</b>					
Wochenrückblick:					



# SUP-Trainingstagebuch

In der Zeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Wo? Wann? Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>				
<b>Di</b>				
<b>Mi</b>				
<b>Do</b>				
<b>Fr</b>				
<b>Sa</b>				
<b>So</b>				
Wochenrückblick:				

	Wo? Wann? Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>				
<b>Di</b>				
<b>Mi</b>				
<b>Do</b>				
<b>Fr</b>				
<b>Sa</b>				
<b>So</b>				
Wochenrückblick:				

# SUP-Trainingstagebuch

In der Zeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Wo? Wann?	Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>					
<b>Di</b>					
<b>Mi</b>					
<b>Do</b>					
<b>Fr</b>					
<b>Sa</b>					
<b>So</b>					
Wochenrückblick:					

	Wo? Wann?	Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>					
<b>Di</b>					
<b>Mi</b>					
<b>Do</b>					
<b>Fr</b>					
<b>Sa</b>					
<b>So</b>					
Wochenrückblick:					

# SUP-Trainingstagebuch

In der Zeit von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Wo? Wann? Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>				
<b>Di</b>				
<b>Mi</b>				
<b>Do</b>				
<b>Fr</b>				
<b>Sa</b>				
<b>So</b>				
Wochenrückblick:				

	Wo? Wann? Was? Mit wem?	Wie weit oder wie lange?	Wetter? Wind? Welle?	Wie war's?
<b>Mo</b>				
<b>Di</b>				
<b>Mi</b>				
<b>Do</b>				
<b>Fr</b>				
<b>Sa</b>				
<b>So</b>				
Wochenrückblick:				

# MESSE DEINE LEISTUNG

**Frage den Körper** Viele Sportler benutzen Herzfrequenzmesser (z.B. von Polar) als verlässlichen Indikator der körperlichen Anstrengung. Eine Low-Tech Methode basiert auf einer subjektiven Beurteilung der Belastung:

## Wie sehr strenge ich mich jetzt an?

Dabei beachten wir wie fest wir atmen müssen, um die Aktivität fortzusetzen und wie lange wir durchhalten können. Dies lässt Rückschlüsse ziehen, wie gut unsere Lungen die Muskeln mit Sauerstoff versorgen können.

In den 1980er wurde der Borg-Skala „Rate of Perceived Exertion (RPE)“ von 1-10 entwickelt. Noch ein wenig vereinfacht, könnte eine Skala so aussehen:

Stufe	Anstrengung	Atmung	Prozent/max
1	Gar nicht schwer	Reden und atmen kein Problem.	35-50
2	Etwas schwer	Ich fange an zu schwitzen und atme tiefer. Reden geht noch.	50-75
3	Schwer	Ich strenge mich an. Ich kann nur zwischen Atemzüge reden.	75-85
4	Sehr schwer	Diese Anstrengung halte ich nur kurz. Sprechen geht nur einsilbig.	85-95
5	Zu schwer	Komplett außer Atem. Bekomme nicht genug Luft. Ich muss aufhören.	95-100+

Beispiele für unsere Leistungen auf den verschiedenen Stufen:

- **Stufe 1:** Lange Touren von mehreren Stunden
- **Stufe 2:** Ausdauer aufbauen, 30 Min. - 2 Stunden fahren
- **Stufe 3:** Kraftausdauer trainieren, 15 - 30 Min.
- **Stufe 4:** Intervalle, zirka 2 Min. (95%) bis 8 Min. (85%)\*
- **Stufe 5:** Man hält höchstens eine Minute durch

\*Hier wird die Geschwindigkeit so gewählt, dass man das ganze Intervall durchhält d.h. das Tempo bei 8 Min. ist langsamer wie bei 2 Min.

# INTERVALLTRAINING

## Was sind Intervalle?

Das sind kurze Strecken, die mit höherer Intensität, ähnlich wie ein Sprint, zurückgelegt werden. Nach einer kurzen Pause wiederholt man die kurze Anstrengung. Dadurch bekommt man eine bessere Kondition ohne den Körper übermäßig zu strapazieren. Generell gilt:

- Je kürzer die Intervallstrecke, desto schneller.
- Richtig dosieren. Nicht zu viel Gas am Anfang geben.
- Jedes Intervall soll etwa gleich anstrengend sein.
- Pro schnelle Minute gibt es 30 Sekunden bis 1 Minute Pause.
- Davor 10-15 Min. Warm Up. Danach 10-15 Min. Cool Down.

Beispiele:

Zeitintervalle:	Pyramiden, Pausen verschieden lang:
10x 2 Minuten, je 1 Min. Pause	1-3-5-7-5-3-1 Min., 1-2-3-4-3-1 Min. Pause
5x 8 Minuten, je 5 Min. Pause	2-4-6-8-10 Min., 1-2-3-4-5 Min. Pause
3x 15 Minuten, je 8 Min. Pause	3-8-3-7-3-6-3 Min., 2-4-2-4-2-3 Min. Pause
Distanzintervalle:	Pyramiden, Pause zeitlich so lang wie Intervall:
10x 200m , je 3 Min. Pause	100m-200m-400m-600m-800m
6x 500m , je 5 Min. Pause	300m-1000m-300m-2000m-300m
3x 1000 m, je 6 Min. Pause	500m-200m-1000m-500m-200m-1000m

Alternativen:

### Paddelschläge zählen:

10 Sätze @ (10x auf einer Seite, 30 Sek. Pause, 10x auf der anderen Seite). Beliebig aufbauen, entweder mehr Sätze oder mehr Schläge pro Seite. Pausen entsprechend verlängern.

### Tempowechsel:

**Aufbauend:** Mäßig starten, dann bis Ende des Intervalls das Tempo steigern.

**Sprintstart:** Schnell beginnen, dann das Intervall-Tempo durchziehen.

**Fartlek:** Sogenannte Fahrtspiele spielen mit der Intensität, d.h. ein unstrukturierter Wechsel zwischen schnellem Paddeln und Erholung („von hier bis zum Steg“; „ab dem Baum zur Landspitze“, „über den See“).

Auch wenn Intervalltraining recht anstrengend sein kann, wirst Du überrascht sein, wie schnell die Einheit vorbei ist!

# JETZT WIRD'S HART

**Mach mal schnell** Auch wenn ein Wettkampf gar nicht auf dem Plan steht, sind Sprint-Einlagen und Intervalltraining für Jedermann und -frau empfehlenswert. Harte Workouts intensivieren die Wirkung von moderaten Einheiten. Der Kalorienverbrauch steigt, die Fettverbrennung wird angekurbelt, die Ausdauer wird besser, und auch die aerobe Kapazität nimmt zu. Mit anderen Worten, das Herz-Lungen System kann die Muskeln mit Sauerstoff effizienter versorgen.

**Land auf, Land ab** Wenn Paddler bei Long-Distance Strecken besser abschneiden wollen, kommen sie nicht drum herum, mit typischen Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren ihre Ausdauerleistung zu verbessern. Das Gleiche gilt für die Kraft. Mit gezieltem Krafttraining, auch ohne viel Gewicht, legt man den Grundstein für mehr Power beim Paddeln. Beides braucht man.

## Keep it simple:

Eine einfache Formel für beispielsweise 3x Paddeltraining in der Woche:

1x schnell, kurz und intensiv (Intervalle)

1x lang und vergleichsweise langsam (Paddeltour)

1x mittelschnell auf mittlerer Distanz (die „Hausrunde“)

Vor oder nach jedem Training kannst Du idealerweise 10-15 Minuten Gleichgewichts- oder Koordinationsübungen auf dem Land oder Wasser einbauen. Eine 4. Einheit kann gern Laufen/Radfahren sein. Für eine 5. Einheit kann man Krafttraining oder Zirkeltraining absolvieren.

” Du sollst nicht alles gleichzeitig trainieren, aber Du sollst alles trainieren “

# DER WEG IST DAS ZIEL

**Beachte Dein Leben als ein Ganzes** Fast jeder von uns muss den Sport neben Arbeit, Familie und anderen Verpflichtungen unterbringen. Ein kleiner Trick: schätze die kommende Woche auf einer Skala von 1-10 ein, was Verpflichtungen wie „Arbeit/Familie bzw. Beziehung/Events“ betreffen.

Wenn also alles zusammengenommen auf eine „8“ hindeutet – Du hast Geschäftsreise, Besuch von alten Freunden, das Auto muss in die Werkstatt, ein krankes Kind daheim und das Bad wird renoviert – dann kann Training höchstens nur eine „2“ im gesamten Energie- und Zeitbudget einnehmen. Ist manchmal so.

Wenn allerdings in jeder Woche die Verpflichtungen so hohe Werte aufweisen, könnte man über die Zielsetzung nachdenken. Dann erstmal lieber 2x Training verlässlich durchführen anstatt 5x vornehmen aber doch nicht schaffen. Macht nur schlechtes Gewissen.

**Warum Wettkampf?** Stand Up Paddeln ist der Inbegriff von Freiheit. Für viele bedeutet SUP Urlaub im Alltag, Entspannung pur und gibt uns die Gelegenheit, die Natur zu genießen. Wasser bietet eine sanfte seelische Erholung. Ein Wettkampf dagegen bedeutet Konkurrenz, Anstrengung und Schweiß.

Rennen sind auch Events, wo wir Gleichgesinnte treffen, unsere Grenzen ausloten und Fertigkeiten erlernen, die wir uns kaum im Training aneignen können.

SUP-Rennfahrer müssen Kappelwasser am Start stehen, in Surfstance um Bojen wenden oder im Draft eines Konkurrenten bleiben. Solche Anforderungen schärfen unsere Konzentration und Koordination, und wir machen dadurch mächtige Sportfortschritte. Eine bessere Fitness-Spritze gibt es nicht!

**Mehr Training ist nicht immer besser** Der Sinn vom zielgerichteten Training ist es nicht, jeden Tag mehr zu machen. Auch Leistungssportler trainieren nicht jeden Tag hart. Um Fortschritte zu erzielen, ist es sogar notwendig, zwischen Anstrengung und Ruhephasen abzuwechseln. Wenn wir das Gefühl haben, keine Fortschritte mehr zu machen, kann das Trainingstagebuch auch aufschlüsseln, ob wir zu wenig oder zu viel machen.

**Mehr Schlaf ist immer gut** Wenn Du regelmäßig Sport treibst, wächst auch Dein Bedarf an Schlaf. Sowohl die Muskeln als auch der Kopf brauchen diese Regenerationszeit. Die gute Nachricht: durch den Sport schläft man gewöhnlich schneller ein und schläft tiefer, vorausgesetzt, dass die Trainingsstunde nicht allzu spät ist und man nach dem Training zu Ruhe kommt.



# UND? WIE WAR ICH?

Selbst bei SUP-Rennen sind die Strecken selten genau vermessen. Beim Training ist es vielleicht noch schwieriger zu wissen, wie schnell wir unterwegs sind. Falls Du keine GPS-Uhr besitzt, kann es helfen, ein paar Eckdaten im Kopf zu behalten, um das Tempo abzuschätzen wenn Du die ungefähre Distanz kennst.

Tempotabelle:

Zeit / km	Tempo
6.00 Min.	10,0 km/h
6.36 Min.	9,0 km/h
7.03 Min.	8,5 km/h
7.30 Min.	8,0 km/h
8.00 Min.	7,5 km/h
8.34 Min.	7,0 km/h
9.14 Min.	6,5 km/h
10.00 Min.	6,0 km/h
10.55 Min.	5,5 km/h
12.00 Min.	5,0 km/h

“  
Dein Workout wird  
nicht einfacher.  
Aber Du wirst  
besser  
”

**Go with the Flow** Versuche, ein gewisses „Tempogefühl“ zu entwickeln. Beobachte wie das Board gleitet, wie „schwer“ das Wasser sich anfühlt, ob Du einen sogenannten „Flow“ verspürst, wenn die Bewegungen geschmeidig sind und Du das Gefühl hast, dass das Paddeln fast automatisch ist.

## SUP Trainingsbücher und Blogs (auf Englisch)

[SUP Training the Smart Way](#), Chase Kosterlitz. [supathletes.com](#)

- Mit einfachem Trainingsplan über 16 Wochen. Strukturiertes SUP-Training, schlichte Präsentation und Erklärungen. Chase Kosterlitz ist Gründer der Stand UP Paddle Athletes Association (SUPAA)

[Riding Bumps](#), \* Roch Frey, Paul Huddle, Matt Wright. [ridingbumps.com](#)

- Mit ausführlichem Trainingsplan über 24 Wochen. Abwechslungsreich, viel Intervalltraining. Die Autoren sind Triathleten und Experten in Ausdauertraining. (\*Dünungswellen).

[How to Increase your Stand Up Paddling Performance](#), Suzie Cooney. [suzietrainsmaui.com](#)

- Betonung auf Fitness für SUP. Sehr viele bebilderte Balance- und Kräftigungsübungen. Suzie Cooney ist Downwind-Spezialistin, bei u.a. Molokai2Oahu vorne mit dabei.

[Larry Cain](#) (Webseite/Blog). [larrycain.ca](#)

- Anregungen für ganzjährige Trainingspläne. Videos mit Übungen für alle Phasen des Paddelschlages. Ausführliche aber nie langweilige Technikanalysen. Cain gewann 1984 Olympisches Gold im Sprint Canoe.

# RENNEN UND EVENTS

Auch wenn wir nichts lieber machen als Paddeln, kommt es schon mal vor, dass wir zu beschäftigt, zu müde, oder zu träge sind, unser Training machen zu wollen. Ziele motivieren uns weiterzumachen und das Trainingstagebuch hilft uns dabei zielgerichtet zu bleiben. Also gleich aufschreiben:

Meine Ziele:

---



---



---

Hier kannst Du Deine ausgesuchten Wettkämpfe oder Events notieren, und anschließend Deine Ergebnisse aufschreiben. Noch schöner ist es, ein paar Paddelfreunde für das gleiche Event zu begeistern. Dann kann man zumindest gelegentlich zusammen trainieren, auf den Tag hinfiebern und im Rennen um die Ehre paddeln. Auf die Plätze! Los geht's!

Monat	Veranstaltung	Distanz	Zeit/Rang	Wie war's?

Auf [borntosup.de](http://borntosup.de) findest Du einen Eventkalender, der regelmäßig aktualisiert wird.



**Carol Scheunemann** gehört zu den top SUP-Athleten im deutschsprachigen Raum. 2015 war sie Nr. 1 in Sprint und Long Distance auf der GSUPA Rangliste, belegte Platz 7 bei der EuroTour und war Nr. 27 auf der supracer.com Weltrangliste. Sie ist JP Teamrider und SUP-Instruktor für SUP-Center Ammersee (Steinlechner Bootswerft). Zudem ist sie SUPSKIN Agentin für Deutschland. Mehr unter [borntosup.de](http://borntosup.de).

SUPSKIN Anzüge sind wind- und wasserdicht, hoch atmungsaktiv, garantieren permanente Elastizität und bieten extra hohen Komfort. Für alle, die ganzjährig paddeln möchten. Von Stand Up Paddlern für Stand Up Paddler. Made in Europe.

Get Wet to Stay Dry.  
[www.supskin.com](http://www.supskin.com)

