

TRAININGSPLAN

Woche 4 | Einheit 4

Sonntag



Aufwärmen	
Aufwärmen - Dauer	0:20:00
Aufwärmen Puls AVG*	70 % - 72 %

Biken	
Dauer	3:00:00
Aufwärmen Puls AVG*	70 %

Alternativ

Laufen	
Dauer	1:15:00
Aufwärmen Puls AVG*	75 %

Intervalle	Intervall 1
Bergauf Phase Zeit ca.	0:20:00
Bergauf Phase Puls ca.	80 %
Bergab Phase Zeit ca.	0:04:00
Bergab Phase Puls ca.	65 %
Anzahl Wiederholungen	4
Anzahl Sätze	1

Ausfahren	
Aufwärme Dauer	0:20:00
Aufwärmen Puls AVG	65 %

Beweglichkeit		Obersch. Rück. stehend R	Obersch. Rück. stehend L	Obersch. Vord. stehend R	Obersch. Vord. stehend L	Brust stehend R	Brust stehend L
Pause zwischen die Übungen	Übungsdauer	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30

* Puls AVG = der durchschnittliche Puls während der Übung, ausgehend vom individuellen Maximalpuls (HFmax).