

TRAININGSPLAN

Woche 7 | Einheit 4

Sonntag



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

Biken	
Dauer	1:30:00
Aufwärmen Puls AVG*	70 %

Alternativ

Laufen	
Dauer	0:35:00
Aufwärmen Puls AVG*	75 %

Intervalle	Intervall 1
Bergauf Phase Zeit ca.	1:00:00
Bergauf Phase Puls ca.	70% - 72%
Bergab Phase Zeit ca.	
Bergab Phase Puls ca.	
Anzahl Wiederholungen	1
Anzahl Sätze	1

Ausfahren	
Aufwärme Dauer	0:30:00
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).