

TRAININGSPLAN

Woche 9 | Einheit 4

Sonntag



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

Biken	
Dauer	2:00:00
Aufwärmen Puls AVG*	70 %

Alternativ

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

Intervalle	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3
Belastungsphase Zeit ca.	0:10:00	0:05:00	0:02:00
Belastungsphase Puls ca.	ca.80%	ca.85%	ca.92%
Regenerationsphase Zeit ca.	0:00:00	0:00:00	0:04:00
Regenerationsphase Puls ca.			68% bis 72%
Anzahl Wiederholungen	1	1	3
Anzahl Sätze	1	1	3
Pause zwischen Sätze	0:00:00	0:00:00	0:10:00
Puls zwischen Sätze			65% bis 70%

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).