

DER TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	1,5H G1 GRUNDLAGEN-TRAINING NIEDRIGE PULSWERTE (120-140 PULS)	2H G1 GRUNDLAGEN-TRAINING NIEDRIGE PULSWERTE (120-140 PULS)	FREI	2H G1 GRUNDLAGEN-TRAINING NIEDRIGE PULSWERTE (120-140 PULS)	2H G1 GRUNDLAGEN-TRAINING NIEDRIGE PULSWERTE (120-140 PULS)	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	2H G1 ALLE 40 MIN 3 MIN MITTELERE PULSWERTE (145-160 PULS)	2H G1 ALLE 40 MIN 3 KURZE SPRINTS 6 SEKUNDEN AUS NIEDRIGER GESCHWINDIGKEIT	FREI	2H G1 ALLE 40 MIN K3 3 MIN 55-60 U/MIN 140-150 PULS	3H G1 GRUNDLAGEN-TRAINING NIEDRIGE PULSWERTE (120-140 PULS)	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	2H G1 ALLE 40 MIN 3 MIN MITTELERE PULSWERTE (145-160 PULS)	2H G1 ALLE 40 MIN 4 KURZE SPRINTS 6 SEKUNDEN AUS NIEDRIGER GESCHWINDIGKEIT	FREI	2H G1 ALLE 40 MIN K3 4 MIN 55-60 U/MIN 140-150 PULS	3H G1 ALLE 40 MIN 3 KURZE SPRINTS 6 SEKUNDEN AUS NIEDRIGER GESCHWINDIGKEIT	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	1,5H G1 RUHIG FAHREN	2H G1 RUHIG FAHREN	FREI	2H G1 ALLE 40 MIN K3 4 MIN 55-60 U/MIN 140-150 PULS	1,5H G1 GRUNDLAGENTRAINING NIEDRIGE PULSWERTE (120-140 PULS)	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	1,5H G1 RUHIG FAHREN	2H G1 RUHIG FAHREN	FREI	2H G1 ALLE 40 MIN K3 4 MIN 55-60 U/MIN 140-150 PULS	1,5H G1 GRUNDLAGEN-TRAINING NIEDRIGE PULSWERTE (120-140 PULS)	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG

KB-Kompensationsbereich/G1-Grundlagenausdauer/G2-Grundlagenausdauer(intensiv)/K3 Kraftausdauer/EB-Entwicklungsbereich/SB-Spitzenbereich

Das G1-Training und die Intervalle sollten mit einer Trittfrequenz von 90-100 durchgeführt werden.

Das K3 Training mit Trittfrequenzen zwischen 55-60 U/Min.

Die max-Antritte sollten aus einer niedrigen Geschwindigkeit starten.