

TRAININGSPLAN
AUSDAUER STEIGERN
WOCHE 1-4

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN	DAUER
Montag	/	
Dienstag	Stoffwechsel-Training, max. 60-70% Herzfrequenz	30 Min.
Mittwoch	/	
Donnerstag	Stoffwechsel-Training, max. 60-70% Herzfrequenz	30 Min.
Freitag	/	
Samstag	Wechselnde Intensitäten, z.B. im Wechsel 10 Min. Stoffwechsel-Training + 10 Min. Herz-Kreislauf-Training	30 Min.
Sonntag	/	

WOCHE 5-8

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN	DAUER
Montag	/	
Dienstag	Stoffwechsel-Training, max. 60-70% Herzfrequenz	45 Min.
Mittwoch	/	
Donnerstag	Stoffwechsel-Training, max. 60-70% Herzfrequenz	45 Min.
Freitag	/	
Samstag	Wechselnde Intensitäten, z.B. im Wechsel 10 Min. Stoffwechsel-Training + 10 Min. Herz-Kreislauf-Training	40 Min.
Sonntag	/	

WOCHE 9-12

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN	DAUER
Montag	/	
Dienstag	Stoffwechsel-Training, max. 60-70% Herzfrequenz	60 Min.
Mittwoch	/	
Donnerstag	Stoffwechsel-Training, max. 60-70% Herzfrequenz	60 Min.
Freitag	/	
Samstag	Intervall-Training: Warm-Up 10 Min., 10x30 Sek. Sprinten/ 30 Sek. locker laufen im Wechsel, 10 Min. auslaufen	30 Min.
Sonntag	/	

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

DEINE FITNESS FIRST CREW