



		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4/5. Woche
Montag	19.30 - 20.30	Berg	ex. Intervall	Highend	Fahrtspiel
Dienstag	17.15 - 18.45	ex. Intervall	Highend	int. Intervall	Berg
Mittwoch	19.30 - 20.30	Fahrtspiel	int. Intervall	Berg	ex. Intervall
Donnerstag	9.30 - 10.30	Fahrtspiel	Fahrtspiel	Fahrtspiel	Fahrtspiel
Freitag	19.00 - 20.00	Highend	Berg	Fahrtspiel	int. Intervall
Sonntag	11.00 - 12.30	Fatburner	Fahrtspiel	ex. Intervall	Highend

Berg	Training der Kraftausdauer	Puls 65 - 85 %	Fortgeschrittene
Fahrtspiel	Überraschungstraining	Puls 65 - 85 %	Einsteiger & Fortgeschrittene
Fatburner	Entwicklung & Stabilisierung der Grundlagenausdauer	Puls 65 - 75 %	Einsteiger & Fortgeschrittene
Highend	Belastungsspitzen	Puls 75 - 85 %	Fortgeschrittene
ex. Intervall	Wiederholung der Belastungsspitzen mit Pausen	Puls 65 - 85 %	Einsteiger & Fortgeschrittene
int. Intervall	Konditionstraining mit Belastungsspitzen	Puls 75 - 95 %	Fortgeschrittene

Diesen Plan findest Du auch in unser i2 App...