

Training zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

Ziel: Grundlagenkondition

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Kardio-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Kardio-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i>
2	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Kardio-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Kardio-Training</i>	95 Minuten <i>Basic-Training</i>
3	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 15 Min <i>Kardio-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 15 Min <i>Kardio-Training</i>	100 Minuten <i>Basic-Training</i>
4	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 15 Min <i>Kardio-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 15 Min <i>Kardio-Training</i>	105 Minuten <i>Basic-Training</i>
5	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Kardio-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Kardio-Training</i>	110 Minuten <i>Basic-Training</i>
6	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Kardio-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Kardio-Training</i>	115 Minuten <i>Basic-Training</i>
7	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Kardio-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i>	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Kardio-Training</i>	120 Minuten <i>Basic-Training</i>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

