

### 5 x pro Woche Trainingsmix, 2 x Laufen, 1 x Radfahren/Schwimmen/Kardiofitness

In diesem Plan sind alle Ausdauersportarten berücksichtigt. Die lange Ausdauerbelastung wird auf dem Rad absolviert, die lockeren und schnelleren Einheiten werden gelaufen. Schwimmen dient zur Regeneration, ein Kardiofitnesszirkel soll deine allgemeine Ausdauer in Verbindung mit anderen Muskelgruppen ansprechen.

Kardiozirkel: wird an verschiedenen „Ausdauergeräten“ in einem Fitnessstudio durchgeführt

DL locker: Dauerlauf ( 70 – 75 % max. Puls )

DL mittel: Dauerlauf im mittleren Tempobereich ( 80 % max. Puls )

FS: Fahrtspiel ( 85 – 95 % max. Puls ) + je 15 Minuten Ein- und Auslaufen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Woche Umfang: 4:10 h	-	40' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	60' Kardiozirkel	30' DL locker (70-75 % max. Puls)	1:30 h Radfahren
2. Woche Umfang: 4:40 h	-	50' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	40' Kardiozirkel	40' DL mittel (80 % max. Puls)	2:00 h Radfahren
3. Woche Umfang: 5:10 h	-	40' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	60' Kardiozirkel	FS, 4 x 5' mit 3' P. (85 % max. Puls) insge. 60'	2:00 h Radfahren
4. Woche Umfang: 3:00 h	-	30' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	30' DL locker (70-75 % max. Puls)	-	1:30 h Radfahren
5. Woche Umfang: 5:00 h	-	60' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	40' Kardiozirkel	50' DL mittel (80 % max. Puls)	2:00 h Radfahren
6. Woche Umfang: 5:10 h	-	40' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	60' Kardiozirkel	60' DL locker (70-75 % max. Puls)	2:00 h Radfahren
7. Woche Umfang: 5:00 h	-	40' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	60' Kardiozirkel	FS, 8x3' mit 3'P. (85 % max. Puls) insge. 70	2:00 h Radfahren
8. Woche Umfang: 3:00 h	-	30' DL locker(70-75 % max. Puls)	30' Schwimmen	-	30' DL locker (70-75 % max. Puls)	-	1:30 h Radfahren