



## GRUNDLAGENAUSDAUER-TRAINING KONDITION

Woche	Aktivität und Intensität	Puls vorher/ nachher	Häufigkeit	Dauer
<b>Anfang Woche 1</b>	<b>Gewicht</b>			
1	1 Km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	5 minuten
<b>Anfang Woche 2</b>				
2	1 Km am Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	5 minuten
<b>Anfang Woche 3</b>	<b>Gewicht</b>			
3	2 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	10 minuten
<b>Anfang Woche 4</b>	<b>Gewicht</b>			
4	2 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	10 minuten
<b>Anfang Woche 5</b>	<b>Gewicht</b>			
5	3 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	15 minuten
<b>Anfang Woche 6</b>	<b>Gewicht</b>			
6	3 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	15 minuten
<b>Anfang Woche 7</b>	<b>Gewicht</b>			
7	4 km am Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten
<b>Anfang Woche 8</b>	<b>Gewicht</b>			
8	4 km am Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten
<b>Anfang Woche 9</b>	<b>Gewicht</b>			
9	5 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	25 minuten
<b>Anfang Woche 10</b>	<b>Gewicht</b>			
10	5 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	25 minuten
<b>Anfang Woche 11</b>	<b>Gewicht</b>			
11	6 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	30 minuten
<b>Anfang Woche 12</b>	<b>Gewicht</b>			
12	6 km am Fahrrad flotter Trab		2 x pro Woche	30 minuten