

# TRAININGSPROGRAMME

## ANTRITTSTRAINING 1

Anheben der aeroben Kapazität, Kurzzeitregeneration

<b>Trittfrequenz</b>	<b>110+ U/min</b>		<b>niedrigen Gang</b>
warm up	15 min	Puls	65 - 70%
Intervall	2 min	Puls	maximal
Erholung	2 min	Puls	Erholung
Intervall	1:30 min	Puls	maximal
Erholung	1:30 min	Puls	Erholung
Intervall	1 min	Puls	maximal
Erholung	1 min	Puls	Erholung
Intervall	0:30 min	Puls	maximal
Erholung	15 min	Puls	Erholung
Intervall	2 min	Puls	maximal
Erholung	2 min	Puls	Erholung
Intervall	1:30 min	Puls	maximal
Erholung	1:30 min	Puls	Erholung
Intervall	1 min	Puls	maximal
Erholung	1 min	Puls	Erholung
Intervall	0:30 min	Puls	maximal
cool down	15 min	Puls	65 - 70%

**Total 01:04**

## ANTRITTSTRAINING 2

Anheben der Leistung

<b>Speed</b>	<b>25-30 km/h</b>		<b>höchster Gang</b>
warm up	15 min	Puls	65 - 70%
Intervall	15 - 20 sec.	Puls	maximal
Erholung	5 min	Puls	Erholung
Intervall	15 - 20 sec.	Puls	maximal
Erholung	5 min	Puls	Erholung
Intervall	15 - 20 sec.	Puls	maximal
Erholung	5 min	Puls	Erholung
Intervall	15 - 20 sec.	Puls	maximal
cool down	15 min	Puls	65 - 70%

**Total 00:45**

## RUNDERTRITT

Belastung beider Beine einzeln

<b>Trittfrequenz</b>			<b>mittlerer Gang</b>
warm up	15 min	Puls	65 - 70%
rechtes Bein	2 min	Puls	maximal
Erholung	1 min	Puls	Erholung
linkes Bein	2 min	Puls	maximal
<b>je 5 Wiederholungen!</b>			
cool down	15 min	Puls	65 - 70%