

Ergometer Trainingsplan



FITZUHAUSE

Erster Monat

| Woche | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|--|---|---|
| Trainingstage | 2x (mind. 2 Tage Pause zwischen den Einheiten) | 2x (mind. 2 Tage Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) |
| Trainingszeit | 15 Min. | 15 Min. | 20 Min. | 20 Min. |
| Trainingspuls (% des Maximalpulses) | 50% | 50% | 50% | 55% |
| Widerstand /Wattzahl (zum eintragen) | | | | |

* Die Trainingsintensität (Wattzahl, Widerstandsstufe) wird so gesteigert, dass der Trainingspuls erreicht wird.

Zweiter Monat

| Woche | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| Trainingstage | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) |
| Trainingszeit | 20 Min. | 20 Min. | 25 Min. | 25 Min. |
| Trainingspuls (% des Maximalspulses) | 60% | 60% | 60% | 60% |
| Widerstand /Wattzahl (zum eintragen) | | | | |

Dritter Monat

| Woche | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| Trainingstage | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) | 3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten) |
| Trainingszeit | 25 Min. | 25 Min. | 30 Min. | 30 Min. |
| Trainingspuls (% des Maximalspulses) | 65% | 65% | 65% | 65% |
| Widerstand /Wattzahl | | | | |